

ISSN 2227-2844

# ВІСНИК

---

**ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО  
УНІВЕРСИТЕТУ  
ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА**

---

**№ 3 (351) КВІТЕНЬ**

**2022**

# ВІСНИК

## ЛУГАНСЬКОГО НАЦІОНАЛЬНОГО УНІВЕРСИТЕТУ ІМЕНІ ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

---

---

### ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

№ 3 (351) квітень 2022

Засновано в лютому 1997 року  
Свідоцтво про реєстрацію:  
серія КВ № 14441-3412ПР,  
видане Міністерством юстиції України 14.08.2008 р.

Збірник наукових праць внесено до переліку  
наукових фахових видань України  
(педагогічні науки)  
Наказ Міністерства освіти і науки України № 886 від 02.07.2020 р.

Журнал включено до переліку видань реферативної бази даних  
«Україніка наукова» (угода про інформаційну співпрацю  
№ 30-05 від 30.03.2005 р.)

Рекомендовано до друку на засіданні вченої ради  
Луганського національного університету імені Тараса Шевченка  
(протокол № 9 від 29 квітня 2022 року)

Виходить чотири рази на рік

**Засновник і видавець –**  
Луганський національний університет імені Тараса Шевченка

**РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ**

**Головний редактор:**

**Семеріков С. О.** – доктор педагогічних наук, професор, Криворізький державний педагогічний університет, професор кафедри інформатики та прикладної математики (Україна)

**Заступники головного редактора:**

**Караман О. Л.** – доктор педагогічних наук, професор, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», директор навчально-наукового інституту педагогіки і психології (Україна)

**Набока О. В.** – доктор історичних наук, доцент, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», завідувач кафедри історії України (Україна)

**Шехавцова С. О.** – доктор педагогічних наук, професор, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», професор кафедри романо-германської філології (Україна)

**Відповідальні редактори:**

**Юрків Я. І.** – доктор педагогічних наук, доцент, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», доцент кафедри соціальної педагогіки (Україна)

**Забудкова О. А.** – кандидат історичних наук, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», старший викладач кафедри історії України (Україна)

**Кокнова Т. А.** – доктор педагогічних наук, доцент, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», доцент кафедри романо-германської філології (Україна)

**Члени редакційної колегії:**

**Бабич В. І.** – доктор педагогічних наук, професор, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту (Україна)

**Власенко К. В.** – доктор педагогічних наук, професор, Донбаська державна машинобудівна академія, завідувач кафедри математики та моделювання (Україна)

**Глуховцева К. Д.** – доктор філологічних наук, професор, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», завідувач кафедри української філології та загального мовознавства (Україна)

**Дмитренко В. І.** – доктор філологічних наук, професор, Криворізький державний педагогічний університет, професор кафедри української та світової літератур (Україна)

**Заблюцький В. В.** – доктор наук з державного управління, професор, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», директор навчально-наукового інституту публічного управління, адміністрування та післядипломної освіти (Україна)

**Кобзар О. І.** – доктор філологічних наук, професор, Полтавський університет економіки й торгівлі, професор кафедри ділової іноземної мови (Україна)

**Кушнірова Т. В.** – доктор філологічних наук, професор, Полтавський національний технічний університет імені Юрія Кондратюка, професор кафедри германської філології та перекладу (Україна)

**Литвин М. Р.** – доктор історичних наук, професор, Інститут українознавства ім. І. Крип'якевича НАН України, завідувач відділу (Україна)

**Лукасевіч-Велеба Й.** – доктор педагогічних наук, Академія спеціальної педагогіки імені Марії Гжегожевської, професор педагогічного факультету (Республіка Польща)

**Любимова С. А.** – кандидат філологічних наук, доцент, Київський національний лінгвістичний університет, докторант кафедри англійської філології, перекладу і філософії мови імені проф. О. М. Мороховського (Україна)

**Михальський І. С.** – доктор історичних наук, професор, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», завідувач кафедри всесвітньої історії та міжнародних відносин (Україна)

**Моїсеєнко О. Ю.** – доктор філологічних наук, професор, Національний університет «Києво-Могилянська академія», професор кафедри англійської мови (Україна)

**Нефьодов Д. В.** – доктор історичних наук, доцент, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського, доцент кафедри історії (Україна)

**Отравенко О. В.** – кандидат педагогічних наук, доцент, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання (Україна)

**Прошкін В. В.** – доктор педагогічних наук, Київський університет імені Бориса Грінченка, професор кафедри комп'ютерних наук і математики (Україна)

**Саснко В. Г.** – кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент, ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», доцент кафедри олімпійського та професійного спорту (Україна)

**Священко З. В.** – доктор історичних наук, професор, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, професор кафедри всесвітньої історії та методик навчання (Україна)

**Си Цзюньцінь** – доктор філологічних наук, професор, Ланьчжоуський університет, факультет російської мови та літератури (КНР)

**Ткачук В. В.** – кандидат педагогічних наук, Криворізький національний університет, асистент кафедри інженерної педагогіки та мовної підготовки (Україна)

**Хахула Л. І.** – кандидат історичних наук, доцент, Інститут українознавства ім. І. Крип'якевича НАН України, старший науковий співробітник (Україна)

**Юган Н. Л.** – доктор філологічних наук, професор, Київський національний університет імені Тараса Шевченка, професор кафедри іноземних мов (Україна)

#### **Редакційні вимоги до технічного оформлення статей**

Редколегія «Вісника» приймає статті обсягом 5 – 7 сторінок через 1 інтервал, повністю підготовлених до друку. Статті подаються надрукованими на папері в одному примірнику з додатком диска. Набір тексту здійснюється у форматі Microsoft Word (\*.doc, \*.rtf) шрифтом № 12 (Times New Roman) на папері формату А-4; усі поля (верхнє, нижнє, правє й лівє) – 3,8 см; верхній колонтитул – 1,25 см, нижній – 3,2 см.

У верхньому колонтитулі зазначається: Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка № \*\* (\*\*\*) , 2014.

Статті у «Віснику» повинні бути розміщені за рубриками. Інформація про УДК розташовується у верхньому лівому кутку без відступів (шрифт нежирний).

Через рядок від УДК в лівому верхньому кутку вказуються прізвище, ім'я по-батькові автора (повністю, шрифт жирний). На наступному рядку – учений ступінь, звання, посада, місце роботи; e-mail; ORCID ID (персональний код, який необхідно отримати, заповнивши анкету за посиланням: <https://orcid.org/register>).

Назва статті друкується через рядок великими літерами (шрифт жирний).

Зміст статті викладається за планом: постановка проблеми в загальному вигляді та її зв'язок з важливими науковими чи практичними завданнями; аналіз останніх досліджень і публікацій, у яких започатковано розв'язання цієї проблеми та на які спирається автор; виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, яким присвячується ця стаття; формулювання цілей статті (постановка завдання); визначення методики дослідження (сукупність методів дослідження, їх основний зміст, характеристики і показники, які вони фіксують, та одиниці вимірювання); виклад основного матеріалу дослідження з певним обґрунтуванням отриманих наукових результатів; висновки з цього дослідження й перспективи подальших розвідок у цьому напрямку. Усі перелічені елементи повинні бути стилістично представлені в тексті, але графічно виділяти їх не треба.

Посилання на цитовані джерела в тексті оформлюються таким чином: у круглих дужках зазначається прізвище автора, та рік видання роботи (наприклад, Шумська, 2010). Якщо потрібно послатися на декілька джерел, варто перелічувати їх через крапку з комою (наприклад, Афанасьєва, 2016; Богданова & Саннікова, 2015; Мооге, 2006). Якщо використовуються цитати, статистика тощо, то слід вказати номер сторінки посилання (Афанасьєва, 2016, с. 46; Bruner, 2012, р. 24).

Бібліографія і при необхідності примітки подаються в кінці статті після заголовку „Список використаної літератури” (без двокрапки) у порядку цитування й оформлюються відповідно до ДСТУ 8302:2015. Бібліографічні джерела подаються підряд, без відокремлення абзацем; ім'я автора праці (або перше слово її назви) виділяється жирним шрифтом.

Для коректного індексування публікацій наукометричними системами після «Списку використаної літератури» необхідно навести References. Посилання в **References** мають бути оформлені латиною; для кирилических цитувань слід транслітерувати імена авторів та назви видань; останні також слід навести в англійському перекладі в [ ] з зазначенням мови оригіналу в дужках, наприклад, [in Russian], [in Ukrainian]. Назви періодичних видань слід наводити відповідно до офіційного латинського написання за номером реєстрації ISSN. В елементах опису не можна замінити латинські літери на кириличні. Цитування в References мають бути оформлені за стандартом APA.

Статтю закінчують 3 анотації обсягом 1600-1800 знаків (українською, російською та англійською мовами) із зазначенням прізвища, ім'я та по-батькові автора, назви статті та ключовими словами (3–5 термінів).

Стаття повинна супроводжуватися рецензією провідного фахівця (доктора, професора).

На окремому аркуші подається довідка про автора: (прізвище, ім'я, по батькові; місце роботи, посада, звання, учений ступінь; адреса навчального закладу (повністю), домашня адреса; e-mail та номери телефонів (службовий, домашній, мобільний) трьома мовами (українською, російською та англійською).

## **ЗМІСТ**

### **ІННОВАЦІЇ В ОСВІТІ**

1. **Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко В. І.** Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів..... 6
2. **Полякова В. П.** Образовательные инновации: становление категориально-понятийного аппарата, этапы и законы протекания..... 21

### **ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

3. **Гета А. В., Вишар Є. В., Остапов А. В.** Можливості корекції психоемоційного стану дітей із міопією засобами плавання.... 32
4. **Очкалов О. Ф., Степаненко В. Ю.** Сутність та аналіз оздоровчих систем..... 45
5. **Радченко А. В.** Оцінка ефективності програми фізичної терапії при протрузіях міжхребцевих дисків шийного відділу хребта..... 52
6. **Рибалко Л. М.** Рухова активність як складова здорового способу життя..... 60
7. **Толчева Г. В., Сасенко В. Г., Śliwa S.** Педагогічний вплив на управлінські процеси у галузі фітнес-культури..... 70
8. **Шинкарьова О. Д.** Сучасні тенденції підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до діяльності у сфері фітнесу..... 89
9. **Школа О. М., Жамардій В. О.** Мотиваційна методика навчання вправам фітнес-аеробіки на уроках фізичної культури старшокласників..... 100

### **СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

10. **Андрєєв П. Ю., Дубовой О. В., Дубовой В. В.** Сучасний стан цифрової трансформації та штучний інтелект як засіб цифровізації освітнього процесу в галузі фізичної культури і спорту..... 116
11. **Курліщук І. І., Алексєєва О. Р.** Формування культурної компетентності здобувачів середньої освіти у процесі фізичного виховання..... 127
12. **Леонтьєва І. В., Леонтьєв О. В.** Методика оздоровчих занять з гандболу різних вікових груп ..... 136

13. **Лоза Т. О.** Врахування особливостей жіночого організму на уроках фізичної культури з дівчатами-підлітками..... 146
14. **Оніщук Л. М.** Особливості вивчення та формування позитивного психологічного клімату спортивної команди..... 155
15. **Полулященко Т. Л.** Формування вольових якостей учнів на уроках фізичної культури..... 167
16. **Шинкарьов С. І., Гордієнко П. Ю., Ковальов М. Г.** Спортивна діяльність як один із компонентів у професійній підготовці співробітників силових структур та відомств України..... 180

### **ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

17. **Loruba H., Reshetilova V., Mikhailenko Yu.** World experience in organizing the educational process in the discipline of «Physical Culture» in higher education institutions during the pandemic..... 191
18. **Korzh N., Shuba L., Shuba V.** Physical activity as an aspect of students' social and educational life..... 201
19. **Афтимичук О. Е.** Ритм как динамическая основа функциональной системы любой деятельности (педагогической, в частности)..... 212
20. **Березуєва Т. С.** Дослідження фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання і самоізоляції..... 225
21. **Гадючко О. С.** Аналіз сучасного стану управління якості підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти..... 234
22. **Загнибіда Р. П.** Формування професійної етики майбутніх фахівців сфери гостинності..... 246
23. **Зубченко Л. В., Голик В. А.** Використання нестандартного обладнання в процесі занять з фізичної підготовки..... 255
24. **Луцкевич Н. І.** Аналіз психофізіологічних особливостей поведінки оператора в екстремальних ситуаціях..... 265
25. **Лучко Ю. І.** Використання хмарних технологій навчання у професійній підготовці в закладах вищої освіти..... 274
26. **Ляшенко К. І.** Педагогічні умови формування інноваційної компетентності майбутнього вчителя початкових класів..... 283
27. **Марамуха Н. П.** Методологічне підґрунтя формування у майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту готовності до надання долікарської медичної допомоги..... 297
28. **Омельченко А. О.** Виявлення рівню професійних здібностей у майбутніх тренерів в українських закладах вищої освіти..... 307
29. **Островська Н. О., Добровіцька О. О.** Формування академічної доброчесності майбутніх соціальних працівників в умовах закладу вищої освіти..... 316

30. **Павлюк О. М., Брусак О. М.** Особливості науково-педагогічних компетентностей тренера-викладача як психолого-педагогічна проблема..... 326
31. **Пелипась Д. С.** Діагностика стану готовності майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності в закладах загальної середньої освіти..... 337
32. **Соколенко О. І.** Особливості формування творчої особистості майбутніх учителів фізичної культури..... 346
33. **Сопотницька О. В., Котова О. В.** Стимулювання професійно спрямованої мотивації на основі особистісно орієнтованого середовища у майбутніх учителів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту..... 356
34. **Сура Н. А.** Сучасні технології професійної іншомовної підготовки у вищій технічній школі..... 366
35. **Шехавцов М. О.** Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до організації змагальної діяльності..... 376
36. **Юрків Я. І.** Інформаційно-цифрова компетентність викладача в умовах освітнього процесу online..... 385

## **ІННОВАЦІЇ В ОСВІТІ**

УДК 37.018.43.016:796]:004

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-6-20

**Отравенко Олена Вікторівна,**

кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри теорії та методики фізичного виховання  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
yelenot@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-8308-5895>

**Довгань Надія Юріївна,**

докторка педагогічних наук, професорка  
кафедри хортингу та реабілітації  
Університету державної фіскальної служби України,  
м. Ірпінь, Україна.  
dovgan\_nb1@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0002-4715-028X>

**Ганчева Владислава Ігорівна,**

завідувачка сектору виховної роботи відділу  
наукового та навчально-методичного забезпечення  
змісту позашкільної освіти та виховної роботи  
Інституту модернізації змісту освіти,  
м. Київ, Україна.  
Vlada2006@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0003-0820-4430>

**Гончаренко Володимир Іванович,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, професор  
Класичного фахового коледжу Сумського державного університету,  
м. Конотоп, Україна.  
honcharenko\_v@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0002-7606-2182>

### **НОВІТНІ ТЕХНОЛОГІЇ НАВЧАННЯ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРИ УЧНІВСЬКОЇ МОЛОДІ В УМОВАХ ГЛОБАЛЬНИХ ЗМІН І ВИКЛИКІВ**

Модернізація фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти зазнала значних змін в умовах глобальних змін і викликів. Зокрема, організація освітнього процесу на уроках фізичної культури за



дистанційною формою навчання напочатку запровадження виявилася неефективною і не виконала своїх першорядних завдань фізичного розвитку особистості та здоров'язбереження молодого покоління. Наразі під час змішаної форми навчання, хоч і спостерігається деяке покращення, та все ж існує чимало питань, на які слід звернути увагу для організації якісного освітнього процесу з урахуванням основних вимог до дистанційних технологій та для виконання основних завдань уроків фізичної культури – формування й підтримка позитивного емоційного стану учнів, розвиток фізичних якостей, виховання повноцінної, гармонійно розвиненої, фізично й психічно здорової особистості в нелегкий час пандемії та воєнного стану в Україні.

Проведені наукові дослідження і передовий педагогічний досвід, описаний у науковій літературі, свідчить про те, що основними причинами неефективності фізичного виховання під час дистанційної освіти є: низький рівень цифрової грамотності та володіння технологіями дистанційного навчання (зокрема створення онлайн-уроків), роботи на онлайн-платформах та володіння цифровим інструментарієм; низький рівень адаптації учителів до нових умов комунікації, реагування на виклики, запити здобувачів освіти; відсутність навчальної мотивації в учнів та невміння навчатися самостійно вдома; недостатня мотивація вчителів до організації якісного фізичного виховання під час дистанційного навчання; неусвідомлене ставлення учасників освітнього процесу (батьків, учнів, деяких учителів) до фізкультурної освіти; технічні проблеми: відсутність чи застарілість комп'ютерного обладнання та програмного забезпечення, незадовільна якість мережі інтернет.

Протягом останніх років в Україні проведено чимало досліджень, присвячених вдосконаленню змісту фізичного виховання (М. Лянної, П. Рибалко & В. Ганчева, 2019; Н. Довгань, 2019; Т. Круцевич & Н. Пангелова, 2017; Н. Москаленко, О. Власюк, І. Степанова & О. Шиян, 2011; О. Отравенко, 2011-2021; О. Школа & В. Жамардій, 2021 та ін.). Однією з таких проблем фахівці вважають зниження інтересу учнів до традиційних уроків фізичної культури.

Проблему використання дистанційного навчання у закладах освіти розглянули у своїх працях такі вчені, як: О. Воронкіна, 2009; Н. Самолук & Швець, 2013; Г. Шандригось & В. Шандригось, 2015; С. Бережна & І. Прокопенко, 2020 та ін.

На нашу думку, ефективність та якість фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти знаходиться на незадовільному рівні і не може задовольнити інтереси і потреби учнівської молоді.

Основними причинами такого становища є:

- зниження рухової активності учнів, особливо в умовах дистанційного навчання;
- слабка постановка освітнього процесу для створення умов щодо розкриття творчого потенціалу та самостійності учнівської молоді;

- відсутність науково обґрунтованих підходів щодо впровадження новітніх технологій в урок фізичної культури у період дистанційного навчання;

- неготовність вчителів фізичної культури до інноваційної діяльності в умовах сучасних викликів сьогодення.

Наразі, в умовах вимушеного дистанційного навчання та введення воєнного стану через російську агресію, особливу актуальність набуває проблема застосування новітніх технологій навчання фізичній культурі в закладі загальної середньої освіти у період дистанційної освіти.

Дослідження проводилось згідно пріоритетних напрямків науково-дослідної роботи кафедри теорії та методики фізичного виховання «Теорія і методика профільного навчання за спортивним напрямком у старшій школі в умовах безперервної освіти» (державний реєстраційний номер 0108002431) та «Перспективні напрямки підвищення якості професійної підготовки фахівців фізичної культури і спорту» (державний реєстраційний номер 0117U005556) у навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університету імені Тараса Шевченка» та Кременських ліцеїв №4 та №5 Кременської міської ради Луганської області.

*Мета дослідження* – узагальнити науково-методичну літературу й передовий педагогічний довід вчителів-новаторів, визначити сучасні підходи до навчання фізичній культурі із застосуванням новітніх технологій та інтерактивних методів навчання на уроках у дистанційному форматі, спрямованих на творчий розвиток особистості, впровадження інновацій у практику роботи вчителів фізичної культури в умовах глобальних змін та викликів.

Ми поділяємо думку Т. Круцевич, що «фізичне виховання – це спеціалізований педагогічний процес використання засобів фізичного виховання і різних форм, що спрямований на досягнення визначеної мети, а також формування інтересів, потреб, ціннісних орієнтацій, тобто виховання фізичної культури особистості» (Круцевич, 2017, с. 16). Отже, фізичне виховання відіграє значну роль у підготовці всебічно розвиненої молоді людини, здатності до саморозвитку й самонавчання, особливо в умовах глобальних змін і викликів сьогодення.

Загальновідомо, що урок фізичної культури повинен забезпечувати якісну фізкультурну освіту, загальну фізичну підготовленість до активної рухової діяльності. Утім, уроки фізичної культури у багатьох закладах загальної середньої освіти проводяться не цікаво, що призводить до сумнівів з приводу того, чи є він основною формою фізичного виховання учнівської молоді. На уроках фізичної культури необхідно давати навчальний матеріал у різних формах, тому що одноманітні завдання швидко втомлюють учнів. Такий урок не сприяє підвищенню емоційності та зацікавленості дітей, особливо в умовах дистанційного навчання. Це вагомий аргумент щодо застосування вчителем-новатором новітніх підходів до навчання фізичній культурі. Немає жодних сумнівів,

що майстерність учителя на уроці проявляється у вдалому володінні сучасною методикою навчання, творчій ініціативі щодо застосування новітніх технологій та досвіду кращих вчителів України.

Вчителями-новаторами в Україні є Л. Басюк, І. Гільова, Л. Михно, Л. Мокринська, Л. Копилова, Д. Лазебний-Чоловський, М. Миколаєнко, О. Отравенко, С. Чешейко та інші, які із задоволенням діляться своїм досвідом. В закладах загальної середньої освіти проходять Всеукраїнські конкурси на кращий інноваційний урок з фізичної культури під керівництвом Інституту модернізації та змісту освіти (В. Ганчева).

Новітні технології – відносно нове поняття для галузі освіти, включаючи фізичне виховання. Процес використання традиційних та впровадження новітніх технологій навчання в урок фізичної культури потребує творчого підходу вчителя (Отравенко, 2017, с. 57).

Зосередимо увагу на тому, що сучасні інформаційні технології дедалі ширше використовуються як засіб інтенсифікації освітнього процесу, зокрема фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти. Як джерело новітніх засобів, що сприяють підвищенню ефективності педагогічного процесу, комп'ютерні технології можуть перетворити освітній процес з фізичного виховання на мотивований та інноваційний процес. Отже, зміни на всіх рівнях технології й суспільства вимагають нових підходів у галузі освіти. Зокрема, відкриває нові можливості роботи, навчання та вирішення різноманітних проблем на уроках фізичної культури з впровадженням дистанційного навчання та використанням різних онлайн-ресурсів: веб-серверів, платформ та соціальних мереж (Berezhna S., Prokopenko I., 2020).

Провідні фахівці інновацію розглядають як процес, який означає часткову або масштабну зміну стану системи і відповідну діяльність людини. Інновація як результат передбачає процес поняття «новація» (новий засіб) як певний засіб (нові методи, методики, технології тощо) та «інновація», яке ширше за змістом, оскільки означає процес, предметом якого є новація (Химинець, 2009).

Нам імпанує думка науковців, що новація є результатом творчого пошуку, а інновація – втіленням нових ідей. Інноватором вважається вчитель, який трансформує наукову ідею на практиці. Інноваційні процеси реалізуються як цілеспрямовані зміни цілей, умов змісту, засобів, методів та форм діяльності, яким властиві новизна, високий потенціал підвищення ефективності діяльності у певній галузі, здатність забезпечити довготривалий корисний ефект та ін. (Москаленко, Власюк, Степанова & Шиян, 2011).

Згідно аналізу наукових джерел, *дистанційне навчання* – сукупність сучасних технологій, що забезпечують доставку інформації в інтерактивному режимі для індивідуалізованого набуття знань, умінь та навичок. *Змішане навчання* якісно новий підхід, що поєднує онлайн навчання, традиційне та самостійне (Дистанційне навчання, електронний ресурс; Шандригось, Шандригось, 2015; Согоконь, Донець & Тогоць, 2021).

Щоб задовольнити фізкультурно-спортивні потреби та мотиви учнівської молоді необхідно комплексно використовувати новітні технології та інтерактивні методи навчання, сучасні рекреаційні засоби з різних видів рухової активності, «спрямовані на здоров'язбереження та активне дозвілля молоді, формування навичок зміцнення, збереження здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури, свідомого ведення здорового способу життя, особливо для забезпечення якості освіти в умовах пандемії» (Otravenko, Shkola, Shynkarova, Zhamardiy, Iyvatskyi & Pelypas, 2021, с.146).

Отже, використання сучасних технологій у закладах загальної середньої освіти під час вимушеної дистанційної освіти підвищуватиме мотивацію до освітнього процесу та сприятиме реалізації наступних освітніх завдань: навчити учнів вільно та самостійно мислити; активно вирішувати творчі завдання, моделювати життєві ситуації; в організованих формах залучатися до активної співпраці; передбачає використання рольових ігор і розминок (енергізаторів) та ін.

Ми пропонуємо активно використовувати у роботі з учнями вебінари, тренінги, челенджі із застосуванням кейс-технологій, засобів ІКТ, новітніх технологій у режимі дистанційного навчання.

Практика свідчить, що тренінг – це форма групової роботи, яка забезпечує активну участь і творчу взаємодію учасників між собою і з учителем. Наприклад, В. Федорчук розроблено тренінг особистісного зростання: «Вчимося вірити в себе і підвищувати самооцінку!», «Мое оточення – мій успіх!» та ін. (Федорчук, 2014).

Доречно буде відмітити користь вебінарів. Вебінар – це інтерактивне мережеве навчальне заняття, що проводиться вчителем дистанційно з використанням різноманітних програмних засобів та мережевих ресурсів, що забезпечують високу інформаційну насиченість і активність учнів в режимі реального часу (Д. Лазебний-Чоловський, 2020). Для прикладу можна навести такі вебінари, як: «Нетрадиційні види спорту», «Олімпійська освіта» та ін.

Активне застосування кейс-технологій на уроках фізичної культури дозволяє зануритися в практичну реальність всім учасникам освітнього процесу – і учням, і вчителям (останні мають змогу поділитися власним досвідом практичної педагогічної діяльності), тому такі інтерактивні кейс-технології виявляються дуже дієвими в дистанційній формі під час вимушеного карантину.

Цікавими також є челенджі фізкультурної та оздоровчої спрямованості. Челендж (англ. challenge) – жанр інтернет-роликів, в яких людина (блогер) виконує завдання на відеокамеру і розміщує його в мережі, а потім пропонує повторити завдання своєму знайомому або необмеженому колу користувачів. Саме це робить челендж інтерактивною технологією, бо в процесі виконання завдання може бути залучена необмежена кількість учасників. Ми сприймаємо «челендж» як «виклик». Утім, існують ще інші значення – «змагання»,

«суперечка» або «складна перешкода» (Челендж. Вікіпедія, електронний ресурс).

Зосередимо увагу на тому, що до челенджів можуть залучатися учні незалежно від статі, учителі незалежно від фаху та віку, спортивні знаменитості тощо. Активне використання челенджів на уроках фізичної культури у дистанційному форматі є позитивною можливістю залучення також і батьків, що дозволяє реалізувати завдання освіти, визначені в Концепції Нової української школи як педагогіки партнерства, яка ґрунтується на партнерській взаємодії учителя, учня і його батьків (Нова українська школа, 2016).

Так, наприклад, учитель може організувати челендж «Мій ранок» для учнів, розпочавши короткі відео з вчасною руханкою в TikTok чи виклавши відео на YouTube каналі. Або челендж з руханкою «Флешмоб». Ще одним прикладом челенджу можна вважати заняття воркаутом.

Варто наголосити, що «Street workout» (стріт воркаут) – це масовий рух, заснований на заняттях фізичною культурою на свіжому повітрі із застосуванням тренувального обладнання в громадських об'єктах: шкільні двори, парки, спортивні майданчики в міській забудові та ін. Основним тренувальним обладнанням виступає турнік (Street Workout – вуличний спорт, електронний ресурс). Таким чином, учитель може викласти в YouTube нескладні тренування з воркауту, а учні зможуть повторювати їх, та надіслати коротке відео вчителю.

Отже, інноваційна діяльність учителя спрямована на використання новітніх технологій та методів навчання, створення нових цілей і засобів її реалізації у творчій діяльності. Інноваційний педагогічний процес – цілісний освітній процес, що відображає єдність та взаємозв'язок виховання й навчання, який характеризує спільну діяльність співпрацюю та спільною творчістю цих суб'єктів, сприяючи найбільш повному розвитку і самореалізації особистості учня (Отравенко, 2011; 2014).

До інноваційних підходів проведення уроку фізичної культури з використанням новітніх технологій та методів навчання можна віднести (Отравенко, 2019):

- нестандартні уроки (вебінари, тренінги);
- індивідуальна та командна робота в групах;
- елективні курси за вибором (факультативи);
- використання новітніх інформаційних технологій та онлайн-ресурсів;
- бінарні уроки та інтерактивні методи навчання;
- нові форми роботи на уроках (дистанційне, змішане навчання).

Ми звернули увагу на те, що впровадження новітніх технологій потребує від учителя фізичної культури в першу чергу:

- вивчення наукової та спеціальної літератури;
- аналіз педагогічного досвіду вчителів-новаторів.

На заняттях у дистанційному форматі навчання необхідно виконувати творчі завдання, приймати участь у діалогах, ділових іграх, тренінгах, диспутах, презентаціях, творчих конкурсах та ін. Вчителі, в умовах карантину, налаштовують способи зворотного зв'язку зі здобувачами освіти, замінюють очні практичні заняття на формат відео зв'язку онлайн за допомогою ресурсів Teams, Google Meet, Zoom та ін., змінюють формат контролю з використанням онлайн тестувань та виконання творчих завдань; пристосовують соціальні мережі Viber, Facebook, YouTube, Direct (Instagram), Telegram, Skype для активного спілкування і комунікації (Отравенко, Шехавцова & Довгань, 2021).

Далі наведемо варіанти виконання домашніх завдань:

- виконання вправ, руханок (фото чи відео);
- тести;
- відповіді на питання анкет;
- есе, презентації;
- творчі завдання, педагогічні ситуації;
- вебінари, тренінги, челенджі;
- виклики (танцювальні флешмоби, фізичні чи ін.) тощо.

Зокрема, під час дистанційного навчання особливо важко організувати освітній процес з фізичної культури, оскільки частково відсутня можливість спостерігати за тим, як виконують учні вправи та чи виконують взагалі. Якщо при змішаній формі навчання здобувачі освіти могли приходити до спортивної зали і здавати нормативи, то тепер це зробити дещо складніше, оскільки хлопець чи дівчина мають здавати фізичні навантаження без безпосередньої підтримки вчителя, який би міг допомогти та сприяти безпеці під час процесу (веб-камера все ж таки не може достатньо чітко демонструвати, чи правильно дитина здійснює рухи та чи не загрожують вони якимось чином своєму здоров'ю).

*Переваги*, які приваблюють учасників такого формату:

- можливість отримувати знання, не виходячи з дому, а значить, і не витрачаючи час і кошти на проїзд. Особливо важливою і потрібною є функція дистанційної освіти у період пандемії та воєнного стану;
- швидка комунікація з вчителем за допомогою електронної пошти чи месенджера. Іноді письмова відповідь від наставника на питання, що виникло в процесі підготовки, сприймається краще, аніж почута. Тим паче, смс-повідомлення можна прочитати декілька разів і краще засвоїти інформацію (Самолюк & Швець, 2013).

*Недоліками* дистанційної освіти є:

- недостатня соціалізація та комунікація учнів між собою та з вчителем;
- ненадійність технічного обладнання та проблеми зі зв'язком. Нерідко можна почути, що хтось не зміг під'єднатися до уроку через те, що вимкнули світло чи зник Інтернет.

Утім, в останні роки вчителі-новатори для підвищення самоосвіти

почали використовувати проекти на кшалт Prometheus.org.ua, та приймати активну участь на безкоштовних курсах «Нова фізична культура» для фахівців та батьків від видатних спортсменів та лекторів (Prometheus, 2020), платформи naurok.com.ua, <https://vseosvita.ua>, Спорт заради розвитку (інноваційні уроки фізичної культури), (Спорт заради розвитку, 2020), Діджитал-фізкультура для школярів за участі зірок спорту на платформі Дія, численні YouTube-канали, приватні блоги та сервіси, які пропонують комплекси фізичних вправ з різних видів рухової активності.

Сучасні інформаційні технології дозволяють урок зробити технічно досконалішим. За допомогою відеокамери проводитиметься запис виконання вправи (або використовується готовий запис з колекції цифрових освітніх ресурсів), причому з усіх необхідних ракурсів. Творчі вчителі активно використовують у своїй роботі з учнями такі навчальні ресурси: Microsoft Teams, Google Classroom, Viber, Zoom, Facebook, електронної пошти та мобільного зв'язку. Електронні презентації, навчальні відеофільми, електронні тести, анімаційні зображення – усе це невичерпний потенціал для використання на уроках фізичної культури.

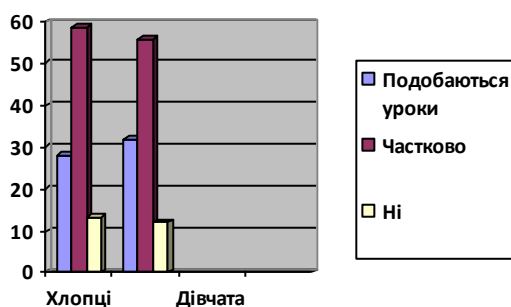
У рамках нашого дослідження було проведено опитування вчителів та учнів, щодо ставлення їх до проведення уроків фізичної культури у дистанційному форматі (табл.1.)

*Таблиця 1*

**Ставлення учнів та вчителів щодо проведення уроків фізичної культури у дистанційній формі навчання**

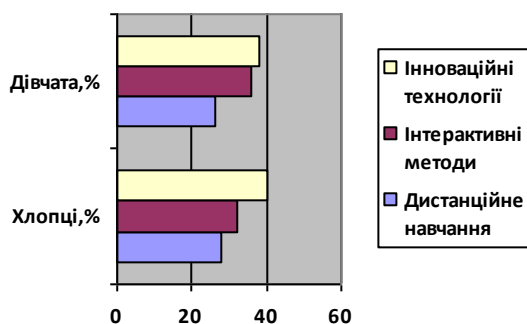
№	Питання	Відповіді на питання			
		Вчителі, %		Учні, %	
		Так,	Ні,	Так	Ні
1.	Погіршення психоемоційного стану	46	54	58	42
2.	Зменшення рухової активності	69	31	72	28
3.	Недостатність спілкування	42	58	60	40
4.	Чи хотіли б ви постійно знаходитись на дистанційному навчанні	21	79	42	58
5.	Чи знаходите ви щось позитивне на дистанційному навчанні	38	62	53	47
6.	Кількість учнів, які вважають, що виявляють активність під час дистанційного навчання	-	-	48	52
7.	Кількість вчителів, які заохочують учнів до творчого вирішення поставлених навчальних цілей та завдань	46	64	-	-
8.	Чи займаєтесь ви самостійно фізкультурною освітою	56	44	35	65
9.	Ви займаєтесь фізичною культурою та спортом самостійно	25	75	44	56

Для визначення ставлення учнів до уроків фізичної культури було проведено анкетування учнів. Після обробки анкет ми отримали такі дані: 28%/32% хлопців/дівчат вказали, що їм подобаються уроки фізичної культури, але 59%/56% учнів вказали, що уроки подобаються частково, а навіть 13%/12%, що зовсім не задоволені проведенням уроків фізичної культури (рис.1).



*Рис. 1.* Відповіді учнів на запитання анкети: «Чи подобаються уроки фізичної культури?»

Анкетування учнів показало, що: більшість з них бажають займатись на уроках фізичної культури з використанням інноваційних технологій – 40%/38%, інтерактивних методів навчання (32%/36%); у дистанційному форматі – хлопці/дівчата (28%/26%), (рис.2).



*Рис. 2.* Відповіді учнів на запитання анкети: «Що найбільше подобається учням на уроках фізичної культури?»

Отже, учням найбільше подобаються на уроках застосування інноваційних технологій навчання, на другу позицію посіли інтерактивні методи навчання та на третю – проведення уроків з використанням дистанційної форми навчання. Опитування підтверджує те, що в учнів у період дистанційного навчання знизилася фізична активність, тому більш активно потрібно займатися фізичною культурою та спортом, позитивно мислити та вести здоровий спосіб життя.

**Висновки.** Особливостями навчання фізичній культурі учнівської



молоді в умовах дистанційної освіти ми вважаємо творчу співпрацю вчителів та учнів зі зворотнім зв'язком з використанням відео-чатів, педагогічних ситуацій, що виникають на уроках фізичної культури, сучасних інтерактивних технологій з метою підвищення мотивації та активізації учнів до занять фізичною культурою за допомогою тренінгів, вебінарів, кейс-технологій, челенджів, вуличного фітнесу («street workout»), флешмобу, вуличних танців тощо.

Дистанційні заняття з фізичної культури, при гарному налаштуванні освітнього процесу, є ефективним засобом підтримувати власне здоров'я під час вимушеного карантину в період воєнного стану, як фізичне, так і психологічне, оскільки воно допомагає певною мірою зняти стрес і відволіктися від навантаження, яке викликають гаджети при постійному використанні.

Проведене наукове дослідження не вичерпує всіх аспектів окресленої проблеми. Подальшої розробки потребують питання використання ІКТ у роботі вчителя фізичної культури.

### **Список використаної літератури**

- 1. Теорія і методика фізичного виховання :** підр. для студ. вищ. навч. закл. фіз. вих. і спорту : у 2-х т. / Т. Ю. Круцевич, Н. Є. Пангелова, О. Д. Кривчикова та ін.; за ред. Т. Ю. Круцевич. [2-ге вид., переробл. та доп.]. К. : Нац. ун-т фіз. вих. і спорту України, Олімп. л-ра, 2017. Т. 1. 384 с.
- 2. Отравенко О. В.** Інноваційні технології як засіб модернізації якісної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2017. № 3 (308), квітень. С. 55–62.
- 3. Berezhna S., Prokopenko I.** Higher Education Institutions in Ukraine during the Coronavirus, or COVID-19, Outbreak: New Challenges vs New Opportunities. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*. 2020. Vol. 12, Is. 1. Sup. 2. P. 130–135.
- 4. Химинець В. В.** Інноваційна освітня діяльність. Тернопіль : Мандрівець, 2009. 360 с.
- 5. Москаленко Н. В., Власюк О. О., Степанова І. В., Шиян О. В.** Інноваційні технології у фізичному вихованні школярів : навч. посіб. (для студ. вищ. навч. закл.). Дніпропетровськ : Інновація, 2011. 238 с.
- 6. Шандригось Г. А., Шандригось В. І., Ладика П. І.** Дистанційне навчання в системі підготовки фахівців з фізичної культури і спорту. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2015. Вип. 5 К(61). С. 270–273.
- 7. Фізичне виховання – дистанційна форма навчання :** навч.-метод. посіб. / уклад. : Согоконь О. А., Донець О. В., Тогоць В. Д. Полтава : Сімон, 2021. 120 с.
- 8. Самолюк Н., Швець М.** Актуальність і проблемність дистанційного навчання. *Нова педагогічна думка*. 2013. № 1.1. С. 193–201.
- 9. Otravenko O., Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Lyvatskyi O., Pelypas D.** Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation. *Journal for Educators. Teachers and Trainers*. 2021. Vol. 12 (3). Pp. 146–154. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>.

- 10. Федорчук В. М.** Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. К. : Центр учбової л-ри, 2014. 250 с. **11. Вебінар** «Організація дистанційного та змішаного навчання фізичній культурі в закладах загальної середньої освіти». Спікери Лазебний-Чоловський Д. М., Черпак Ю. В. Ура! Фіз-ра! Інформ.-метод. сайт з фіз. вих. 2020. Листопад 18. URL : <http://fizra.ipro.kubg.edu.ua/?p=842>. **12. Челендж.** Вікіпедія. Режим доступу : URL: <https://uk.wikipedia.org/wiki/Челендж>. **13. Нова** українська школа. Концептуальні засади реформування середньої школи. Київ : МОН України, 2016. 40 с. **14. Street Workout** – уличний спорт за даними сайту «Workout». Режим доступу до сайту: <http://www.workout.kiev.ua/>. **15. Отравенко О. В.** Модернізація системи фізичного виховання учнівської молоді. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2011. № 20 (231) жовтень. С. 107–114. **16. Отравенко О. В.** Організація інноваційної навчальної діяльності майбутніх фахівців з фізичного виховання через інтеграцію здоров'язбережувальних технологій. *Науковий часопис Нац. пед. ун-ту імені М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури і спорту*. 2014. Вип. 3К (45). С. 249–253. **17. Отравенко О. В.** Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Open educational e-environment of modern University, special edition*. 2019. С. 222–230. DOI: <http://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21>. **18. Отравенко О. В.,** Шехавцова С. О., Довгань Н. Ю. Академічна грамотність як засіб міжкультурної комунікації та невід'ємна частина якості вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 2 (340) квітень, Ч. 1. С. 211–222. DOI: [http://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-211-222](http://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-211-222).

### References

- 1. Krutsevych, T. Yu.,** Panhelova, N. Ye., & Kryvchykova, O. D. at all. (Eds.). (2017). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]*. [2-he vyd., pererobl. ta dop.]. K.: Nats. un-t fiz. vykh. i sportu Ukrainy, Olimp. l-ra [in Ukrainian]. **2. Otravenko, O. V.** (2017). *Innovatsiini tekhnolohii yak zasib modernizatsii yakisnoi pidhotovky maibutnix uchyteliv fizychnoi kultury [Innovative technologies as a means of modernizing the quality training of future physical education teachers]*. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University*, 3 (308), 55-62 [in Ukrainian]. **3. Berezna, S.,** & Prokopenko, I. (2020). Higher Education Institutions in Ukraine during the Coronavirus, or COVID-19. Outbreak: New Challenges vs New Opportunities. *Revista Romaneasca pentru Educatie Multidimensionala*, 12, 1, 2, 130-135 [in English]. **4. Khymynets, V. V.** (2009). *Innovatsiina osvitiia diialnist [Innovative educational activities]*. Ternopil: Mandrivets [in Ukrainian]. **5. Moskalenko, N. V.,** Vlasiuk, O. O., Stepanova, I. V., & Shyian, O. V. (2011). *Innovatsiini tekhnolohii u*

fizychnomu vykhovanni shkoliariv [Innovative technologies in the physical education of schoolchildren]. Dnipropetrovsk: Innovatsiia [in Ukrainian].

**6. Shandryhos, H. A.,** Shandryhos, V. I., & Ladyka, P. I. (2015). Dystantsiine navchannia v systemi pidhotovky fakhivtsiv z fizychnoi kultury i sportu [Distance learning in the system of training specialists in physical culture and sports]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova – Scientific Journal of NPU named after M. P. Dragomanova*, 5 K(61), 270-273 [in Ukrainian].

**7. Sohokon, O. A.,** Donets, O. V., & Tohots, V. D. (Eds.). (2021). Fizyчне vykhovannia – dystantsiina forma navchannia [Physical education – distance learning: teaching method]. Poltava: Simon [in Ukrainian].

**8. Samoliuk, N.,** & Shvets, M. (2013). Aktualnist i problemnist dystantsiinoho navchannia [Relevance and problems of distance learning]. *Nova pedahohichna dumka – New pedagogical thought*, 1.1, 193-201 [in Ukrainian].

**9. Otravenko, O.,** Shkola, O., Shynkarova, O., Zhamardiy, V., Lyvatskyi, O., & Pelypas D. (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation [Leisure and recreational activities of student youth in the context of healthpreservation]. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*, 12 (3), 146-154. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014> [in English].

**10. Fedorchuk, V. M.** (2014). Treninh osobystisnoho zrostannia [Training of personal growth]. K.: Tsentr uchbovoi l-ry [in Ukrainian].

**11. Vebinar** «Orhanizatsiia dystantsiinoho ta zmishanoho navchannia fizychnii kulturi v zakladakh zahalnoi serednoi osvity». Spikery Lazebnyi-Cholovskiy D. M., Cherpak Yu. V. Ura! Fiz-ra! Inform.-metod. sait z fiz. vykh. 2020. Lystopad 18 [Webinar «Organization of distance and blended learning in physical education in general secondary education». Speakers Lazebny-Cholovsky D. M., Cherpak Yu. V. Hooray! Phys-ra! Information and methodical site on physical education]. (2020). Retrieved from <http://fizra.ippo.kubg.edu.ua/?p=842> [in Ukrainian].

**12. Chelendzh.** Wikipediia [Challenge. Wikipedia]. Retrieved from <https://uk.wikipedia.org/wiki/Челендж> [in Ukrainian].

**13. Nova** ukrainska shkola. Kontseptualni zasady reformuvannia serednoi shkoly [New Ukrainian school. Conceptual principles of secondary school reform]. (2016). Kyiv: MON Ukrainy [in Ukrainian].

**14. Street** Workout – ulichnyj sport za dannymi sajtu «Workout» [Street Workout – street sports according to the site «Workout»]. Retrieved from <http://www.workout.kiev.ua/> [in Ukrainian].

**15. Otravenko, O. V.** (2011). Modernizatsiia systemy fizychnoho vykhovannia uchnivskoi molodi [Modernization of the system of physical education of student youth]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnogo universytetu imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University*, 20 (231), 107-114 [in Ukrainian].

**16. Otravenko, O. V.** (2014). Orhanizatsiia innovatsiinoi navchalnoi diialnosti maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia cherez intehratsiiu zdoroviazberezhuvalnykh tekhnolohii [Organization of innovative educational activities of future specialists in physical education through the integration of health technologies]. *Naukovyi chasopys Nats. ped. un-tu imeni M. P. Drahomanova*.

*Seriia 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury i sportu – Scientific Journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture and sports, 3K(45), 249-253 [in Ukrainian].*

**17. Otravenko, O. V.** (2019). Innovatsiini metody navchannia yak osnova yakisnoi profesiinoi pidhotovky maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury [Innovative teaching methods as a basis for quality professional training of future physical education teachers]. *Open educational e-environment of modern University, special edition, 222-230.* DOI: <http://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21> [in Ukrainian].

**18. Otravenko, O. V., Shekhavtsova, S. O., & Dovhan, N. Yu.** (2021). Akademichna hramotnist yak zasib mizhkulturnoi komunikatsii ta nevidiemna chastyna yakosti vyshchoi osvity [Academic literacy as a means of intercultural communication and an integral part of the quality of higher education]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University, 2 (340), 1, 211-222.* DOI: [http://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-211-222](http://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-211-222) [in Ukrainian].

**Отравенко О. В., Довгань Н. Ю., Ганчева В. І., Гончаренко В. І.  
Новітні технології навчання фізичній культурі учнівської молоді в умовах глобальних змін і викликів**

У статті зазначено, що модернізація фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти зазнала значних змін в умовах глобальних змін і викликів. Мета дослідження – узагальнити науково-методичну літературу й передовий педагогічний довід кращих вчителів фізичної культури, визначити сучасні підходи до навчання фізичній культурі із застосуванням новітніх технологій та інтерактивних методів навчання на уроках в умовах вимушеного дистанційного навчання, спрямованих на творчий розвиток особистості, впровадження інновацій у практику роботи вчителів фізичної культури в умовах глобальних змін та викликів сьогодення. Щоб задовольнити фізкультурно-спортивні потреби та мотиви учнівської молоді необхідно комплексно використовувати новітні технології та інтерактивні методи навчання, сучасні рекреаційні засоби з різних видів рухової активності, спрямовані на здоров'язбереження та активне дозвілля молоді, формування навичок зміцнення, збереження здоров'я та дбайливого ставлення до нього, розвитку особистої фізичної культури, свідомого ведення здорового способу життя, особливо для забезпечення якості освіти в умовах пандемії та воєнного стану. Ми пропонуємо активно використовувати у роботі з учнями вебінари, тренінги, челенджі із застосуванням кейс-технологій, засобів ІКТ, новітніх технологій у дистанційному форматі проведення уроків фізичної культури.

*Ключові слова:* новітні технології, навчання фізичній культурі, дистанційне навчання, сучасні виклики, учнівська молодь.

**Отравенко Е. В., Довгань Н. Ю., Ганчева В. И., Гончаренко В. И. Новейшие технологии обучения физической культуре учащейся молодежи в условиях глобальных изменений и современных вызовов**

В статье отмечено, что модернизация физического воспитания в школах претерпела значительные изменения в условиях глобальных изменений и вызовов. Цель исследования – обобщить научно-методическую литературу и передовой педагогический опыт учителей-новаторов, определить современные подходы к обучению физической культуре с применением новейших технологий и интерактивных методов обучения на уроках в условиях дистанционного обучения, направленных на творческое развитие личности, внедрение инноваций в практику работы учителей физической культуры. Чтобы удовлетворить физкультурно-спортивные потребности и мотивы учащейся молодежи необходимо комплексно использовать новейшие технологии и интерактивные методы обучения, современные рекреационные средства по разным видам двигательной активности, направленные на здоровье и активный досуг молодежи, формирование навыков укрепления, сохранения здоровья и бережного отношения к нему, развитию личной физической культуры, сознательного ведения здорового образа жизни, особенно для обеспечения качества образования в условиях пандемии. Мы предлагаем активно использовать в работе с учащимися вебинары, тренинги, челленджи с применением кейс-технологий, средств ИКТ, новейших технологий в режиме дистанционного обучения.

*Ключевые слова:* новейшие технологии, физическая культура, дистанционное обучение, современные вызовы, учащаяся молодежь.

**Otravenko O., Dovgan N., Gancheva V., Goncharenko V. The Latest Technologies for Teaching Physical Education to Students in the Context of Global Change and Current Challenges**

The article notes that the modernization of physical education in general secondary education has undergone significant changes in the context of global change and challenges. The purpose of the study is to summarize scientific and methodological literature and advanced pedagogical evidence of the best teachers of physical education, to identify modern approaches to teaching physical education using the latest technologies and interactive teaching methods in distance learning aimed at creative personality development, innovation in practice of physical education teachers in the context of global change and current challenges. To meet the physical culture and sports needs and motives of young students it is necessary to comprehensively use the latest technologies and interactive teaching methods, modern recreational tools for various types of physical activity, aimed at health and active youth leisure, strengthening skills, strengthening health attitude to it, the development of personal physical education, conscious leading a healthy lifestyle, especially to ensure the quality of education during the pandemic. We offer active use of webinars, trainings, challenges with the

use of case technologies, ICT tools, the latest technologies in distance learning. Distance learning in physical education with a good setup of the educational process is an effective way to maintain students' health during forced quarantine connected with martial law, both physical and psychological, as it helps to some extent to relieve stress and distract from the burden and constant use of gadgets.

*Key words:* latest technologies, physical education, distance learning, modern challenges, student youth.

Стаття надійшла до редакції 17.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 378.016:796

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-21-31

**Полякова Варвара Петровна,**

аспирантка, преподаватель кафедры гимнастики

Государственного университета физического

воспитания и спорта Республики Молдова,

Кишинев, Молдова.

justwakooo@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-4678-4165>

### **ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ИННОВАЦИИ: СТАНОВЛЕНИЕ КАТЕГОРИАЛЬНО-ПОНЯТИЙНОГО АППАРАТА, ЭТАПЫ И ЗАКОНЫ ПРОТЕКАНИЯ**

В последнее время во всем мире происходят существенные изменения, направленные на повышение конкурентоспособности и профессиональной ликвидности преподавателей учебных заведений всех уровней на рынке труда, совершенствование практической ориентации профессионального образования. В этой связи, в сфере образования выдвигаются соответствующие требования к личности преподавателей: быть мобильным к изменениям как в профессиональной деятельности, так и лично, что предполагает переход к новому качеству образования, которое будет удовлетворять потребности общества и государства в целом (Воробьева, 2015, с. 19).

Развитие социально-экономических отношений происходит настолько стремительно, что прежние уклады педагогического образования не выдерживают конкуренции на профессиональном производственном/практическом уровне. Развитие образования должно обеспечиваться ускоренным, опережающим обновлением содержания педагогического образования и организации учебно-воспитательного процесса в соответствии с современными научно-техническими достижениями, а также основами рыночной экономики (Шепель, 2016, с. 135). Данное положение предполагает разработку новых образовательных технологий и их внедрение в процесс подготовки специалиста к его профессии.

Речь идет об образовательных инновациях. Прародителем дефиниции «инновация» был термин «новация». Впервые понятие «новация» фигурировало в правовых документах XIII в. и обозначало обязательства сторон о замене одного подписанного ими соглашения другим (Комлев, 2000), что предполагало не изобретение чего-либо, а просто новизну. В качестве самостоятельного термина дефиниция «инновация» стала утверждаться в XIX в., в связи с развитием науки, техники, промышленной революцией.

Понятие «инновация» происходит от латинского «*novatio*», «обновление, изменение», и приставки «*in*», которая переводится как «в направление». Дословно «*innovatio*» означает «в направлении изменений», другими словами – путь к изменению, перемена. Как научный термин понятие «инновация» получило свое предназначение в начале XX века в работах австрийского экономиста Йозефа Алоиза Шумпетера (1883-1950), что явилось результатом анализа «инновационных комбинаций», изменений в развитии экономических систем (Шумпетер, 2008, с. 132-133).

Й. Шумпетер считал, что инновация предполагает использование новых комбинаций, основанных на (Reisman, 2004, р. 4.): внедрении новых процессов; введение новых организационных форм; применении новых материалов; создании новых материалов; появлении новых рынков.

Исходя из этого, можно определить два аспекта понятия «инновация». Первый предполагает результат креативизации человека, что предусматривает «процессы и результаты активизации и развития творческих мышления, способностей и качеств человека, а также его инновационного поведения и интеллектуального обогащения» (Пирогов, Малый, Антоненко, Орлова, 2010, с. 254). Второй аспект определяет последовательную замену устаревших принципов, методов, инструментов на новые. По определению венгерского ученого, профессора Бориса Санто, инновация представляет собой «технический или экономический процесс, который через практическое использование идей и изобретений приводит к созданию лучших по своим свойствам изделий, технологий» (Санто, 1997). Но и в том, и в другом случае ожидается положительный результат. При этом, инновация не всегда может представлять новейшую научную разработку. Это может быть «продукт», наделенный новыми свойствами, функциями.

На ряду с этим, как изобретение инновацию Й. Шумпетер (2008) считал только на уровне технологии. В этой связи, в начале XX века появилась новая область знания, *инноватика* – наука о нововведениях, которая изучала закономерности технических нововведений в области материального производства. В период 30-х годов прошлого века в США укрепились такие термины, как «инновационная политика фирмы», «инновационный процесс» (Сластенин, Подымова, 1997, с. 9). 60-70-е годы прошлого столетия отличались бурным эмпирическим исследованием нововведений, производимых различными организациями и фирмами, что послужило развитию теоретико-методологической культуре, как самостоятельного направления исследования. Это, в свою очередь, предусматривало наряду с экономическими дисциплинами использование теоретических разработок ряда других научных областей, таких как социология, социальная психология, позволяющих исследовать факторы и методы стимуляции к разработке различных нововведений, а также чертах



личности, как новаторов, так и других участников инновационного процесса (Лапин, Пригожин, Сазонов, Толстой, 1981). Постепенно инноватика становилась междисциплинарной областью исследований. И, по мере развития экономики, дефиниция «инновация» расширила свои границы понимания. Уже с конца 50-х годов XX-го века подверглись изучению инновационные процессы и в педагогике. Так, при ЮНЕСКО был создан Азиатский центр педагогических инноваций, изучающий педагогические новшества в разных странах и совместно с Международным бюро по вопросам образования информирующий о них педагогическую общественность (Сластенин, Подымова, 1997, с. 10).

В нашей стране об инновациях велась полемика в 80-х годах прошлого столетия. По отношению к педагогическому процессу инновация обозначает введение новшества в цели, содержание, методы, формы обучения и воспитания, а также в организацию совместной деятельности учителя и учеников (Сластенин, Исаев, Мищенко, Шиянов, 2000, с. 492). Другими словами, педагогическая инновация представляет собой некое нововведение в деятельность преподавателя, специфические изменения в содержании и технологии обучения и воспитания, направленные на повышение эффективности учебно-воспитательного процесса (Рапацевич, 2005, с. 198). Примером могут служить педагогические технологии обучения, разработанные заслуженным учителем Украины (1987) Виктором Федоровичем Шаталовым.

Любому педагогу известно, что при различных типах нервной системы и видах темперамента у учащихся усвоение материала происходит по-разному, с разной скоростью, в разном объеме и т.п., поскольку психические процессы восприятия, осмысления, запоминания протекают неодинаково. Однако, преподаватели в своей практической деятельности зачастую это не учитывают, что негативно сказывается на результатах учебно-воспитательного процесса. Необходимо рассчитывать «общий темпоритм» изложения нового материала для восприятия учащимися с различным уровнем протекания процессов торможения и возбуждения, как это применял В. Шаталов (1979, 1980, 1989), используя *опорные сигналы*. В его технологии обращает на себя внимание то, что многократным апеллированием преподавателя в разной форме (устной, графической и т.п.) к одному и тому же факту обеспечиваются равные условия для эффективного усвоения знания, поскольку учитываются психические закономерности процессов восприятия. В. Шаталову принадлежат и такие нововведения, как *блок-схемы*, используемые и для передачи нового материала, и для контроля этих знаний, *принцип поурочного балла*, т.е. опрос каждого учащегося на каждом уроке.

Наряду с оригинальными приемами В. Шаталова инновациями признавались и «творческая книжка школьника», и «творческая комната школьников» у учителя-новатора, кандидата педагогических наук, Игоря

Петровича Волкова (1989), и «погружение» у Михаила Петровича Щетинина (1986), российского педагога, основателя и директора экспериментальной общеобразовательной школы интернатного типа.

В этой связи, можно говорить о инновационном процессе, в рамках которого осуществляется материализация научной идеи в стадию практического применения и соответствующая реализация изменений в социально-педагогической среде. Деятельность же, направленная на превращение идей в нововведение и создающая систему управления этим процессом, определяется как инновационная деятельность. Развитие высшего образования не может осуществляться без осмысления нововведений, без познания инновационного процесса. Последнее предопределяет изучение его структуры (Ерофеева, 2002). Как и всякий процесс, инновационный процесс определяет собой сложное мобильное образование – систему, а потому отмечает в себе некий «жизненный цикл», включающий пять стадий/этапов: старт, быстрый рост, зрелость, насыщение, финиш или кризис (Лапин, Пригожин, Сазонов, Толстой, 1981; Поташник, Хомерики, 1994). Данный расклад «жизненного цикла» инновационного процесса В. Сластенин, Л. Подымова (1997), В. Филатов и др. (2011) представляют более подробно: этап рождения новой идеи или возникновения новой концепции новшества; этап изобретения, создания новшества; этап нововведения; этап распространения новшества; этап господства новшества в конкретной области; этап сокращения масштабов применения новшества. Для сферы образования представленные стадии/этапы предполагают следующее:

1. *Старт (или зарождение инновации)* характеризуется возникновением и началом реализации новой идеи. Данная стадия является достаточно важной, поскольку от нее зависят перспективы задуманного, запроектированного, в нашем случае, совершенствования учебно-воспитательного процесса.

2. *Рост* обуславливает получаемый эффект от внедрения новшества в процесс обучения. Временной период *роста* будет определяться разработкой определенных «стандартов»: средств, методов, форм организации и проведения учебно-воспитательного процесса

3. *Зрелость* – предполагает стабильность в использовании разработанных педагогических «стандартов». Наблюдается перманентно-позитивный результат от их применения.

4. *Насыщение* проявляется в потере статуса «новизны», что характеризуется появлением альтернативы или замены данного новшества более эффективным.

5. *Финиш (или кризис)* подразумевает сокращение в применении новшества с последующей его заменой другим более новым и востребованным «продуктом».

И все начинается заново, но уже с новыми идеями и прогнозами, что предполагает понятие «инновационная деятельность». Неоспоримо утверждение, что дефиниция «деятельность» присутствует в любой

сфере и ее реализатором является человек. Деятельность – это «специфически человеческая, регулируемая сознанием активность, порождаемая потребностями и направленная на познание и преобразование внешнего мира и самого себя» (Айсмонтас, 2002, с. 55). В этом аспекте определенную значимость приобретает исследование потребностей в инновациях, что, в свою очередь, предполагает рассмотрение личности в деятельности: «Организация личностью своей активности сводится к ее мобилизации, согласованию с требованиями деятельности, сопряжению с активностью других людей. Эти моменты составляют важнейшую характеристику как субъекта деятельности они выявляют личностный способ регуляции деятельности, психологические качества, необходимые для ее осуществления» (Абульханова-Славская, 1991). Побуждающим же фактором и источником любой человеческой деятельности, а значит и инновационной активности, является потребность (Абульханова-Славская, 1980; Шадриков, 1996). В то же время, наблюдается и обратная связь: без всестороннего анализа потребностей, которые могут продемонстрировать целесообразность и эффективность выбранной деятельности, бессмысленно ее изучать. Вследствие этого Е. Желнина обращает внимание на такую взаимодействующую пару, как «инновационная потребность – инновационная деятельность». По ее утверждению, «инновационная потребность представляет собой ощущаемую нужду в обновлении способов и видов деятельности, обусловленную рассогласованием между воспроизводимой деятельностью и изменившимися условиями труда» (Желнина, 2012, с. 54), с чем нельзя не согласиться. Всякая инновация является продуктом неудовлетворенности традиционного исполнения деятельности, что и представляет собой инновационную потребность, ведущую к осуществлению инновационной деятельности.

В педагогической литературе (Глотова, 1992; Гнатко, 1994; Гмурман, 1981) выделяют четыре закона протекания инновационных процессов: 1 – необратимая дестабилизация педагогической инновационной среды; 2 – финальная реализация инновационного процесса; 3 – стереотипизация педагогических инноваций; 4 – цикловая повторяемость, возвращаемость педагогических инноваций.

Закон необратимой дестабилизации педагогической инновационной среды. Всякое новшество предполагает разрушение традиционных устоев, процессов, явлений, что не во всякой педагогической среде принимается. Возникают негативные последствия, связанные с разделением мнений о нем, его значимости и ценности, в следствие чего разрушается целостное представление о педагогических процессах и явлениях.

Закон финальной реализации инновационного процесса обусловлен неизбежным претворением в жизнь разработанного новшества, даже при опровержении его какой-то частью педагогической среде.

Закон стереотипизации педагогических инноваций характеризуется

тенденцией превращения в стереотип, любого инновационного действия, причем, как мышления, так и практического действия.

Закон цикловой повторяемости, возвращаемости педагогических инноваций определяется в воссоздании новшества в новых, других условиях, обстоятельствах. И это является характерной особенностью в системе образования, и потому всякое новшество в педагогической среде принимают как повторение старого в новых условиях (Сластенин, Подымова, 1997, с. 18-19).

По мнению И. Осмоловской (2010), основу инновационных образовательных технологий, должен составлять социальный заказ, профессиональные интересы будущих специалистов, что связано с современными социально-экономическими преобразованиями, происходящими не только в стране, но и во всем мире. М. Черкасов обращает внимание на то, что «использование преподавателями инновационных методов в процессе обучения способствует преодолению стереотипов в преподавании различных дисциплин, выработке новых подходов к профессиональным ситуациям, развитию творческих, креативных способностей студентов» (Черкасов, 2012, с. 89).

На сегодняшний день во всех высших учебных заведениях применяются активные инновационные методы обучения, такие как мастер-классы, тренинги, тестирование, ролевые игры, метод мозгового штурма, кейс-метод и т.д. При этом, интерактивные технологии являются безусловным условием для функционирования высокоэффективного обучения, целью которого является активное привлечение каждого студента в учебный и исследовательский процесс (Ефимов, Ефимова, 2014).

Вышеизложенное акцентирует внимание на готовность самих преподавателей к реализации инновационного потенциала своего личностного и профессионального развития, что не всегда наблюдается в теоретической и практической деятельности дидактического состава учебного учреждения. В этой связи особое отношение отводится научным конференциям, практико-методическим семинарам, а также различным мероприятиям, организованным на конкурсной основе, с тем, чтобы привлечь большее количество педагогов к инновационной деятельности.

#### **Список использованной литературы**

- 1. Абульханова-Славская К. А.** Деятельность и психология личности. М. : Наука, 1980. 335 с.
- 2. Абульханова-Славская К. А.** Стратегия жизни. М. : Мысль, 1991. 299 с.
- 3. Айсмонтас Б. Б.** Общая психология: Схемы. М. : Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. 288 с.
- 4. Волков И. П.** Много ли в школе талантов? М. : Знание, 1989. 42 с.
- 5. Воробьева М. А.** Интерактивные методы как механизм развития потенциала педагогических ресурсов. *Инновации в практике образования*. 2015. С. 19–22.
- 6. Глотова Т. А.** Творческая одаренность

личности. Проблемы и методы исследования. Екатеринбург, 1992. 128 с.

**7. Гнатко Н. М.** Проблема креативности и явление подражания. М., 1994. 43 с.

**8. Гмурман В. Е.** Внедрение достижений педагогики в практику школы. М., 1981. 144 с.

**9. Ерофеева Н. И.** Управление проектами в образовании. *Народное образование*. 2002. № 5. С. 94–99.

**10. Ефимов П. П.,** Ефимова И. О. Интерактивные методы обучения – основа инновационных педагогических технологий. *Инновационные педагогические технологии : матер. междунауч. конф.* Казань : Бук, 2014. С. 286–290.

**11. Желнина Е. В.** Инновационные потребности: понятие, классификация, тенденции изменения. *Карельский научный журнал*. 2012. № 3 (12). С. 53–56.

**12. Комлев Н. Г.** Словарь иностранных слов. М. : ЭКСМО-Пресс, 2000. 458 с.

**13. Лапин Н. И.,** Пригожин А. И., Сазонов Б. В., Толстой В. С. Нововведения в организациях (Общая часть исследовательской программы). *Структура инновационного процесса : труды конф.* / отв. ред. Н. И. Лапин. М. : ВНИИСИ, 1981. С. 5–23.

**14. Пирогов Г. С.,** Малый В. В., Антоненко С. В., Орлова В. Н. Стратегия и программа креативизации управления. *Бюлетень Міжнародного Нобелівського економічного форуму*. 2010. № 1 (3), Том 2. С. 253–261.

**15. Поташник М. М.,** Хомерики О. Г. Структуры инновационного процесса в образовательном учреждении. *Магістр*. 1994. № 5. С. 27–32.

**16. Рапацевич Е. С.** Педагогика: Большая современная энциклопедия. Минск : Современное слово, 2005. 719 с.

**17. Санто Б.** Инновация как средство экономического развития : учебник ; пер. с венгер. М. : Прогресс, 1997. 246 с.

**18. Сластенин В. А.,** Подымова Л. С. Педагогика: инновационная деятельность. М. : «Изд-во Магістр», 1997. 224 с.

**19. Сластенин В. А.,** Исаев И. Ф., Мищенко А. И., Шиянов Е. Н. Педагогика. М. : Школа-Пресс, 2000. 512 с.

**20. Филатов В. В.,** Кобулов Б. А., Колосова Г. М. и др. Инновационный менеджмент : учеб. пособие с тестовыми заданиями. М. : ЦНТБ Пищевой промышленности, 2011. 479 с.

**21. Черкасов М. И.** Инновационные методы обучения студентов. *Инновации в науке : XIV Междунауч. заочная научно-практ. конф.* Новосибирск, 2012. С. 89.

**22. Шадриков В. Д.** Психология деятельности и способности человека : учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. М. : Издательская корпорация «Логос», 1996. 320 с.

**23. Шаталов В. Ф.** Куда и как исчезли тройки. М. : Педагогика, 1979. 136 с.

**24. Шаталов В. Ф.** Педагогическая проза. М. : Просвещение, 1980. 95 с.

**25. Шаталов В. Ф.** Эксперимент продолжается. М. : Педагогика, 1989. 206 с.

**26. Шепель Э. В.** Инновационные технологии в науке и образовании. *Развитие современного образования: теория, методика и практика: материалы VIII Междунауч.-практ. конф. (Чебоксары, 31 июля 2016 г.)* / редкол. : О. Н. Широков [и др.]. Чебоксары : ЦНС «Интерактив плюс», 2016. С. 135–140. DOI: <https://doi.org/10.21661/r-112735>.

**27. Щетинин М. П.** Объять необъятное: записки педагога. М. : Педагогика, 1986. 176 с.

**28. Шумпетер Й. А.** Теория экономического развития : монография. М. : Директмедиа

Паблішынг, 2008. 400 с. **29. Reisman D.** Schumpeter's Market: Enterprise and Evolution. Cheltenham, UK: Edward Elgar, 2004. 249 p.

#### References

1. **Abul'hanova-Slavskaya, K. A.** (1980). Deyatel'nost' i psihologiya lichnosti [Activities and psychology of personality]. M.: Nauka [in Russian].
2. **Abul'hanova-Slavskaya, K. A.** (1991). Strategiya zhizni [Life strategy]. M.: Mysl [in Russian].
3. **Ajsmontas, B. B.** (2002). Obshchaya psihologiya: Skhemy [General Psychology: Schemes]. M.: VLADOS-PRESS [in Russian].
4. **Volkov, I. P.** (1989). Mnogo li v shkole talantov? [Are there many talents in school?]. M.: Znanie [in Russian].
5. **Vorob'eva, M. A.** (2015). Interaktivnye metody kak mekhanizm razvitiya potenciala pedagogicheskikh resursov [Interactive methods as a mechanism for developing the potential of pedagogical resources]. *Innovacii v praktike obrazovaniya – Innovations in the practice of education*, 19-22 [in Russian].
6. **Glotova, T. A.** (1992). Tvorcheskaya odarennost' lichnosti. Problemy i metody issledovaniya [Creative talent of the individual. Problems and methods of research]. Yekaterinburg [in Russian].
7. **Gnatko, N. M.** (1994). Problema kreativnosti i yavlenie podrazhaniya [The problem of creativity and the phenomenon of imitation]. Moscow [in Russian].
8. **Gmurman, V. E.** (1981). Vnedrenie dostizhenij pedagogiki v praktiku shkoly [Introduction of pedagogical achievements in school practice]. Moscow [in Russian].
9. **Erofeeva, N. I.** (2002). Upravlenie proektami v obrazovanii [Project management in education]. *Narodnoe obrazovanie – Public Education*, 5, 94-99 [in Russian].
10. **Efimov, P. P., & Efimova, I. O.** (2014). Interaktivnye metody obucheniya – osnova innovacionnykh pedagogicheskikh tekhnologij [Interactive teaching methods are the basis of innovative pedagogical technologies]. *Innovacionnye pedagogicheskie tekhnologii – Innovative pedagogical technologies*. (pp. 286-290). Kazan': Buk [in Russian].
11. **Zhelkina, E. V.** (2012). Innovacionnye potrebnosti: ponyatie, klassifikaciya, tendencii izmeneniya [Innovative needs: concept, classification, trends]. *Karel'skij nauchnyj zhurnal – Karelian Scientific Journal*, 3 (12), 53-56 [in Russian].
12. **Komlev, N. G.** (2000). Slovar' inostrannykh slov [Dictionary of foreign words]. M.: EKSMO-Press [in Russian].
13. **Lapin, N. I., Prigozhin, A. I., Sazonov, B. V., & Tolstoj, V. S.** (1981). Novovvedeniya v organizacijah. Struktura innovacionnogo [Innovations in organizations. The structure of the innovation process]. (pp. 5-23). M.: VNIISI [in Russian].
14. **Pirogov, G. S., Malyj, V. V., Antonenko, S. V., & Orlova, V. N.** (2010). Strategiya i programma kreativizacii upravleniya [Management creativity strategy and program]. *Biuleten Mizhnarodnoho Nobelivskoho ekonomichnoho forumu – Bulletin of the International Nobel Economic Forum*, 1 (3), 2, 253-261 [in Russian].
15. **Potashnik, M. M., & Homeriki, O. G.** (1994). Struktury innovacionnogo processa v obrazovatel'nom uchrezhdenii [Structures of the innovation process in an educational institution]. *Magistr – Master*, 5, 27-32 [in Russian].
16. **Rapacevich, E. S.** (2005). Bol'shaya sovremennaya

enciklopediya [The Great Modern Encyclopedia]. Minsk: Sovremennoe slovo [in Russian].

**17. Santo, B.** (1997). Innovaciya kak sredstvo ekonomicheskogo razvitiya [Innovation as a means of economic development]. M.: Progress [in Russian].

**18. Slastenin, V. A., & Podymova, L. S.** (1997). Pedagogika: innovacionnaya deyatelnost' [Pedagogy: innovative activity]. M.: «Izd-vo Magistr» [in Russian].

**19. Slastenin, V. A., Isaev, I. F., Mishchenko, A. I., & Shiyanov, E. N.** (2000). Pedagogika [Pedagogy]. M.: Shkola-Press [in Russian].

**20. Filatov, V. V., Kobulov, B. A., & Kolosova, G. M.** (2011). Innovacionnyj menedzhment [Innovation management]. M.: CNTB Pishchevoj promyshlennosti [in Russian].

**21. Cherkasov, M. I.** (2012). Innovacionnye metody obucheniya studentov [Innovative methods of teaching students]. *Innovacii v nauke – Innovations in Science*. (p. 89). Novosibirsk [in Russian].

**22. Shadrikov, V. D.** (1996). Psihologiya deyatelnosti i sposobnosti cheloveka [Psychology of human activity and abilities]. Moscow: Izdatel'skaya korporaciya «Logos» [in Russian].

**23. Shatalov, V. F.** (1979). Kuda i kak ischezli trojki [Where and how the threes disappeared]. M.: Pedagogika [in Russian].

**24. Shatalov, V. F.** (1980). Pedagogicheskaya proza [Pedagogical prose]. M.: Prosveshchenie [in Russian].

**25. Shatalov, V. F.** (1989). Eksperiment prodolzhaetsya [The experiment continues]. M.: Pedagogika [in Russian].

**26. Shepel', E. V.** (2016). Innovacionnye tekhnologii v nauke i obrazovanii [Innovative technologies in science and education]. *Razvitie sovremennogo obrazovaniya: teoriya, metodika i praktika – Development of modern education: theory, methods and practice*. (pp. 135-140). Cheboksary: CNS «Interaktiv plus». DOI: <https://doi.org/10.21661/r-112735> [in Russian].

**27. Shchetinin, M. P.** (1986). Ob"yat' neob"yatnoe: zapiski pedagoga [Embrace the vast: teacher's notes]. M.: Pedagogika [in Russian].

**28. Shumpeter, J. A.** (2008). Teoriya ekonomicheskogo razvitiya [Theory of economic development]. Moscow: Direktmedia Publishing [in Russian].

**29. Reisman, D.** (2004). Schumpeter's Market: Enterprise and Evolution. Cheltenham, UK: Edward Elgar [in English].

**Полякова В. П. Освітні інновації: становлення категоріально-понятійного апарату, етапи та закони протікання**

Сучасне суспільство відрізняється безперервними інноваційними процесами, оскільки інноваційна активність є необхідною умовою економічного зростання та підвищення якості життя будь-якої країни. У цьому плані інноваційної діяльності не минуло і освіту. У цій статті розглядається ретроспектива становлення поняття «інновація». Прародителем визначення «інновація» був термін «новація». Вперше поняття «новація» фігурувало у правових документах XIII ст. і означало зобов'язання сторін про заміну однієї підписаної ними угоди іншим, що передбачало не винахід чогось, а просто новизну. Як самодостатній термін дефініція «інновація» стала затверджуватись у XIX ст., у зв'язку з розвитком науки, техніки, промислової революцією. Як науковий термін

поняття «інновація» отримало своє призначення на початку ХХ століття у роботах австрійського економіста Йозефа Алоїза Шумпетера, що стало результатом аналізу «інноваційних комбінацій», змін у розвитку економічних систем. У міру розвитку економіки дефініція «інновація» розширила свої межі розуміння. Вже з кінця 50-х років ХХ-го століття зазнали вивчення інноваційні процеси і в педагогіці. По відношенню до педагогічного процесу інновація позначає введення нововведення у цілі, зміст, методи, форми навчання та виховання, а також в організацію спільної діяльності вчителя та учнів. Виділяють чотири закони протікання інноваційних процесів: необоротна дестабілізація педагогічного інноваційного середовища; фінальна реалізація інноваційного процесу; стереотипізація педагогічних інновацій; циклова повторюваність, повертаність педагогічних інновацій.

*Ключові слова:* інновації, освіта, педагогічний процес, інноваційна діяльність.

**Полякова В. П. Образовательные инновации: становление категориально-понятийного аппарата, этапы и законы протекания**

Современное общество отличается непрекращающимися инновационными процессами, поскольку инновационная активность является необходимым условием экономического роста и повышения качества жизни любой страны. В этом отношении инновационную деятельность не обошло и образование. В представленной статье рассматривается ретроспектива становления понятия «инновация». Прародителем дефиниции «инновация» был термин «новация». Впервые понятие «новация» фигурировало в правовых документах XIII в. и обозначало обязательства сторон о замене одного подписанного ими соглашения другим, что предполагало не изобретение чего-либо, а просто новизну. В качестве самостоятельного термина дефиниция «инновация» стала утверждаться в XIX в., в связи с развитием науки, техники, промышленной революцией. Как научный термин понятие «инновация» получило свое предназначение в начале XX века в работах австрийского экономиста Йозефа Алоиза Шумпетера, что явилось результатом анализа «инновационных комбинаций», изменений в развитии экономических систем. По мере развития экономики, дефиниция «инновация» расширила свои границы понимания. Уже с конца 50-х годов XX-го века подверглись изучению инновационные процессы и в педагогике. По отношению к педагогическому процессу инновация обозначает введение новшества в цели, содержание, методы, формы обучения и воспитания, а также в организацию совместной деятельности учителя и учеников. Выделяют четыре закона протекания инновационных процессов: необратимая дестабилизация педагогической инновационной среды; финальная реализация инновационного процесса; стереотипизация педагогических инноваций; цикловая повторяемость, возвращаемость педагогических инноваций.



*Ключевые слова:* инновации, образование, педагогический процесс, инновационная деятельность.

**Polyakova V. Educational Innovations: Formation of the Categorical-Conceptual Apparatus, Stages and Laws of Flow**

Modern society is distinguished by ongoing innovation processes, since innovation activity is a necessary condition for economic growth and improving the quality of life in any country. In this regard, education has not bypassed innovative activity.

This article discusses the retrospective of the formation of the concept of «innovation». The progenitor of the definition of «innovation» was the term «novation». For the first time, the concept of «novation» appeared in legal documents of the 13th century. and denoted the obligations of the parties to replace one agreement they signed with another, which did not imply the invention of something, but simply novelty. As a self-sufficient term, the definition of «innovation» began to assert itself in the 19th century, in connection with the development of science, technology, and the industrial revolution. As a scientific term, the concept of «innovation» received its purpose at the beginning of the 20th century in the works of the Austrian economist Joseph Alois Schumpeter, which was the result of an analysis of «innovative combinations», changes in the development of economic systems.

With the development of the economy, the definition of «innovation» has expanded its boundaries of understanding. Since the end of the 1950s, innovation processes in pedagogy have also been studied. In relation to the pedagogical process, innovation means the introduction of innovation in the goals, content, methods, forms of education and upbringing, as well as in the organization of joint activities of the teacher and students. There are four laws of the flow of innovation processes: irreversible destabilization of the pedagogical innovation environment; final implementation of the innovation process; stereotyping of pedagogical innovations; cyclic repeatability, recurrence of pedagogical innovations.

*Key words:* innovations, education, pedagogical process, innovation activity.

Стаття надійшла до редакції 22.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Афтимичук О. Е.

## **ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖЕННЯ, ФІТНЕСУ ТА РЕКРЕАЦІЇ**

УДК 797.212:159.922

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-32-44

### **Гета Алла Володимирівна,**

кандидатка наук з фізичного виховання та спорту,  
доцентка кафедри фізичної культури та спорту  
НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,  
м. Полтава, Україна.  
avg2901ne@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-7031-5188>

### **Вишар Євгенія Василівна,**

кандидатка педагогічних наук, старша викладачка  
кафедри соціальної роботи та спеціальної освіти  
Полтавського інституту економіки і права,  
м. Полтава, Україна.  
evishar08@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-0937-7042>

### **Остапов Андріан Васильович,**

старший викладач кафедри фізичної культури та спорту  
НУ «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»,  
м. Полтава, Україна.  
elenaostapova04@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-8747-5663>

## **МОЖЛИВОСТІ КОРЕКЦІЇ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО СТАНУ ДІТЕЙ ІЗ МІОПІЄЮ ЗАСОБАМИ ПЛАВАННЯ**

Актуальність дослідження визначається тим, що проблема міопії обумовлена її поширеністю серед різних груп населення, високою частотою ураження осіб молодого віку. Міопія (Бойчук, 2013) є однією з основних причин слабозорості та інвалідизації хворих цієї нозологічної групи, що займає провідне місце серед зорових патологій людини, адже хворі на міопію складають майже 30 % інвалідності по зору (Є. Аветісов, Є. Лівадо, Ю. Курпан, А. Бунін, Л. Кацнельсон та ін.). Суттєве зростання розповсюдженості патології органу зору в світі за останні десятиріччя науковці пояснюють взаємодією різних процесів, а саме: соціально-економічним прогресом, ростом виробництва, розвитком науки і техніки, що зумовили збільшення навантаження на зоровий аналізатор людини, починаючи з раннього дитячого віку (А. Коргіус, С. Покутнева та ін.).

Сьогодні науковими пошуками окресленої проблематики займаються сучасні українські та зарубіжні науковці. Зокрема, проблеми психофізичного та психоемоційного розвитку дітей із міопією вивчали Т. Вісковатова, А. Литвак, Ю. Перфильєв, І. Шуригіна й ін.; взаємозв'язок сенсорної сфери, емоцій, почуттів дітей із міопією досліджували Л. Григор'єва, Б. Додонов, К. Ізард, О. Куракіна та ін.; аномалії розвитку моральних і інтелектуальних почуттів цього контингенту дітей були предметом вивчення С. Амірової, Л. Виготського, А. Литвак, О. Макаренко та ін., а на корекцію фізичного та психоемоційного стану слабозорих дітей засобами плавання звертали свою увагу Б. Ананьєв, І. Моргулис, Б. Сермеєв, К. Яримбаш.

Однак, аналіз наявних досліджень з адаптивного фізичного виховання, медицини, педагогіки та психології показує, що діти з міопією вимагають застосування спеціальних програм, комплексної психофізичної корекції та реабілітації (Гета, 2005). Психофізична корекція дітей із міопією є складним процесом і потребує тривалого, системного і поетапного використання комплексу засобів. Тому одним із ефективних шляхів забезпечення гармонійного фізичного, психічного та соціального стану дітей із міопією є комплексне використання методів і засобів комплексної психофізичної корекції до цієї категорії нозологічних відхилень.

*Завданням цієї роботи* вбачається обґрунтування можливостей корекції психоемоційного стану дітей із міопією засобами плавання, дослідження впливу окреслених засобів на психоемоційний стан школярів із міопією.

Із методів вивчення психоемоційного стану застосовувались методи психодіагностичного обстеження, в яких використовувались методики ДАМ (дерево – автопортрет – місцевість) і САН (самопочуття – активність – настрої) (Збірник проектних методик, 2018).

Результати аналізу літератури дозволили визначити показники психоемоційного стану дітей, а саме: невротичність, депресивність, реактивну агресивність, спонтанну агресивність, емоційну лабільність, особистісну тривожність, внутрішній дискомфорт. Для визначення зони актуального розвитку дітей або вихідного рівня психоемоційної сфери використовувалась психодіагностична тестова батарея ДАМ (дерево – автопортрет – місцевість), яка спеціально розроблена доктором психологічних наук, професором Т. Вісковатовою (2008).

Була вибрана проективна методика «Рисуночний тест ДАМ», оскільки вона спрямована на дослідження внутрішнього стану індивіда й, у першу чергу, його психоемоційного стану. Тест включає 10 шкал, із яких 8 – основні: невротичність, депресивність, реактивна агресивність, спонтанна агресивність, емоційна лабільність, особистісна тривожність, внутрішній дискомфорт, аутичність і 2 – додаткові: екстраверсія – інтроверсія, мужність – жіночність. Для розв'язання завдань нашого дослідження вибрано 7 основних (крім аутичності) шкал. Вибір цього

тесту обумовлений також тим, що він легкий у застосуванні не лише у стаціонарних, а й у польових умовах (Описи рисуночних тестів, 2020).

Для вимірювання психоемоційного стану у період інтенсивного фізичного та психічного навантаження використовується методика САН, яка визначає самооцінку психічного стану дітей із міопією. Досліджуваним пропонують бланк, у якому міститься 15 протилежних за змістом характеристик, а діти повинні визначити свій стан у момент дослідження та відмітити це на шкалі. Оцінка результатів розраховується за семибальною шкалою. При підрахунку крайній ступінь вираження негативного полюса пари оцінюється в 1 бал, а крайній ступінь вираження позитивного полюсу пари – у 7 балів. Одержані дані групують відповідно до ключів на три категорії та підраховують кількість балів за кожною з них. Одержані результати за кожною з трьох категорій діляться на 5 (Описи рисуночних тестів, 2020).

Обмеження фізичної активності осіб, які страждають на міопію, як це було рекомендовано раніше, сьогодні визнано помилковим. Однак надмірне фізичне навантаження може негативно впливати на здоров'я слабозорих осіб і сприяти розвитку ускладнень (Гета А. В., 2014). Тому розроблення методики корекції психоемоційного стану, що сприяє правильному використанню фізичних вправ на заняттях із дітьми, які страждають на міопію, є актуальною проблемою. Це особливо важливо у зв'язку з тим, що за останні роки у літературі нерідко з'являються повідомлення, у котрих пропонуються досить сумнівні, науково не обґрунтовані методи корекції фізичного та психоемоційного стану дітей із міопією.

У дослідженні взяли участь 47 дітей з міопією молодшого шкільного віку (22 хлопці та 25 дівчат), у формувальному експерименті – 27 осіб (13 хлопців та 14 дівчат), які навчаються у Полтавській спеціалізованій школі № 40 для дітей із порушеннями зору. Ефективність методики корекції психоемоційного стану дітей з міопією оцінювалася у двох групах: експериментальній та контрольній, які були ідентичними за віком та рівнем психофізичного розвитку. Діти експериментальної групи займалися плаванням, діти контрольної отримували фізичне навантаження під час уроків фізичної культури, тобто зміст занять був різним, проте вони проводилися за методиками адаптивної фізичної культури. Кількість занять була однаковою, тривалість теж. Перше дослідження проводилося на початку дослідження, друге – наприкінці.

Головною теоретичною проблемою корекційного напрямку плавання для дітей із міопією було обґрунтування специфіки змісту, засобів і методів корекційного впливу, які, на відміну від загальнодидактичних принципів навчання, спираються на розуміння структури первинного дефекту та на своєрідність розвитку дітей із вадами зору, тому в основі методики було поставлено за мету підвищення психоемоційного стану слабозорих дітей молодшого шкільного віку. Необхідність корекційної роботи у процесі занять плаванням підтвердилась усім ходом дослідження.

При плануванні занять зважалося на відповідність засобів їх корекційним завданням, на забезпечення тісного організаційно-методичного взаємозв'язку між вправами й іграми, спрямованими на навчання плаванню та розвиток фізичних якостей, а також поліпшення психоемоційного стану досліджуваних дітей, тобто основна мета корекційної методики у цілому – забезпечення високого рівня фізичного та психічного здоров'я, оволодіння спортивною технікою плавання, виховання моральних і волевих рис характеру, розвиток фізичних якостей і на цій основі – досягнення максимально можливих показників у цьому виді спорту.

Загальноприйнята методика навчання плавальних рухів заснована на фізичних і біологічних законах (Грибан, 2009). Для засвоєння структури руху, його аналізу й обґрунтування техніки необхідне знання основних законів механіки, а для розуміння механізму формування рухової навички й узгодженості дії рухового апарату, внутрішніх органів і систем організму ми спирались на основні закономірності фізіології, педагогіки та психології.

Відмінною особливістю раціональної техніки спортивного плавання є стійке й удообобічне положення тіла, ритмічне та глибоке дихання, ефективні гребкові й економні підготовчі рухи кінцівками. Правильна техніка спортивних способів плавання дозволила досягти більш високої швидкості порівняно з меншими м'язовими зусиллями й енергетичними витратами (Ганчар, 2007).

Розроблена методика для дітей із міопією відрізняється від загальноприйнятих тим, що у існуючій основний акцент робиться на навчання дітей плаванню кролем на грудях, а запропонована методика передбачає навчання дітей плаванню кролем на спині з домінуванням ігрового методу навчання, коли складаються сприятливі умови для забезпечення дихальної та зорової функцій дітей, що є важливим при врахуванні цієї патології. Реалізація цих корекційних дій проводилась систематично, доступно, послідовно, довготривало, тобто з застосуванням дидактичних принципів навчання. Залежно від стану фізичного та психічного здоров'я дітей застосовувались відповідні засоби, комплекси вправ, інтенсивність виконання для вирішення конкретних завдань.

Існують неоднозначні наукові погляди те що, що з навчання плавання дітей із міопією кролем на спині у них спостерігається втрата почуття просторової орієнтації, тому фахівці (Платонов, 2012; Яримбаш, 2006) у цій галузі майже використовують у процесі навчання цей спосіб плавання. Проведені педагогічні спостереження під час занять із цим контингентом дітей показали, що навчання плаванню кролем на спині не тільки не впливає на стан збереження просторової орієнтації, а й сприяє його покращенню: зафіксований позитивний вплив при навчання плаванню кролем на спині на психоемоційний стан дітей за період дослідження.

Методика корекції фізичного та психоемоційного стану слабозорих дітей передбачала підготовчий (8 тижнів), основний (24 тижні) і заключний (6 тижнів) етапи навчання (табл. 1).

*Таблиця 1*

**Цикл фізичних навантажень під час дослідження**

Характер навантаження (інтенсивність)	I етап				II етап				III етап			
	1-2	3-4	5-6	7-8	9-14	15-20	21-26	27-32	33-34	35-36	37	38
Максимальна							+			+		
Значна			+			+	+	+	+		+	
Середня		+		+	+	+		+				+
Низька	+				+							

Особливості методики полягали у використанні ігрового методу навчання та вибором певного способу плавання, при сприянні яких розвивалася координація рухів, рівновага, точність, диференціація рухів, які стимулювали розвиток фізичних, психомоторних та інтелектуальних можливостей та сприяли корекції та покращенню низки гігієнічних, фізичних і психічних функцій, а також забезпечили максимально можливий рівень фізичного та психічного здоров'я дітей.

На першому етапі, враховуючи низький рівень фізичної та технічної підготовленості дітей із міопією, вирішувалися завдання адаптації дитячого організму до фізичних навантажень; для підвищення ефективності корекції психоемоційного стану досліджуваних дітей включена певна кількість підвідних та ігрових вправ на суші, ігрові вправи та рухливі ігри у воді для освоєння з водним середовищем і подолання водобоязні; ігри для надбання навичок і вміння триматися на воді, засвоєння рухів плавця та розвитку фізичних якостей; ігри та ігрові вправи на зосередження уваги, заспокоєння організму. Усі вправи для початкового навчання плаванню виконувались з дотриманням дидактичних принципів, поступовим зменшенням опори і поступовим збільшенням навантаження.

На початковому етапі навчання плаванню значна увага приділялася загальній фізичній підготовленості, розвитку фізичних якостей і формуванню правильної техніки рухів, для чого вправи були об'єднані в комплекси, де головну роль займали підвідні (імітаційні) вправи суші. Комплекси спеціальних вправ на суші виконувались до їх освоєння у воді, що дало можливість дітям набути певних навичок і підготувати до роботи у воді групи м'язів, що беруть участь у плаванні, оволодіти необхідними технічними діями в оптимальних умовах; долати страх незвичайного горизонтального безопорного положення тіла.

Реалізація методики розпочалася з освоєння з водним середовищем. Заняття плаванням протягом I етапу передбачало вирішення корекційних завдань, а саме: створення комфортних умов для органу зору під час навчання плаванню дітей із міопією; оптимізації процесу навчання плаванню для оволодіння та виконання вправ і тренувальних завдань, розвитку і вдосконалення фізичних якостей, збереження функцій і попередження захворювань органу зору та організму в цілому, а також поставлених завдань дослідження.

На початковому етапі звикання дітей до водного середовища ігри та ігрові вправи вчили робити у воді видих; відкривати очі у воді (діти займались у воді в окулярах для плавання), що є особливо актуальним для цього контингенту дітей; набирати горизонтального положення тіла і ковзати. Також поступово у процесі гри спостерігався значний розвиток координаційних можливостей, зростали показники сили, швидкості, спритності, витривалості; удосконалювалася пристосованість організму до фізичного навантаження. Бажання краще виконати ігрове завдання спонукало дітей до прояву сміливості, винахідливості, активності, тобто морально-вольових якостей, що дозволило використовувати ігрову діяльність для розвитку особистості дитини (зокрема, збагачення її емоційного досвіду), профілактики та корекції її психоемоційного стану. Саме гра активно впливала на фізичний і психоемоційний розвиток дітей з міопією, а збільшення рухових навантажень за рахунок використання ігор у процесі навчання плаванню стало одним із факторів підвищення фізичної підготовленості та психоемоційного розвитку.

Після засвоєння базових елементів (подолання водобоязні, занурення під воду з головою та відкривання під водою очей, видих у воду) вчили лежання на воді на грудях. Вправа виконувалася з нерухомою опорою, з рухомою опорою і без неї з вивченням роботи ногами способом кроль (нерухома опора). Ускладнюючи завдання, вивчали те саме, але з рухомою опорою і з додаванням видиху у воду.

Далі в ігровій формі були вивчені вправи на лежання та ковзання, які дозволили дітям швидко навчитися знаходити рівновагу у воді. Далі продовжували робити те саме, тільки з відкриванням очей і диханням у воді. Поступово ускладнюючи завдання, відходили від опори, лежали на воді, розплющували очі та узгоджували всі елементи з диханням у воді, потім виконували вправу без опори, у тому ж положенні виводячи прямі руки за голову та знаходячи рівновагу. Після засвоєння базових елементів плавання на грудях аналогічно навчали тим самим вправам на спині. На цьому етапі навчання використання способу «кроль на спині» було важливим тому, що дітям з міопією його легше засвоїти (не потрібно опускати голову у воду і робити видих у воду).

Отримані результати дали можливість узагальнити накопичені дані щодо позитивного впливу систематичних занять плаванням на психоемоційний стан досліджуваних дітей. Під впливом фізичних навантажень динаміка показників була позитивною і мала тенденцію

поліпшення результатів дітей експериментальної групи, що свідчить про ефективність використання засобів плавання у методиці корекції.

Психоемоційний стан дітей з міопією вивчався за методиками ДАМ (дерево – автопортрет – місцевість) і САН (самопочуття – активність – настрої). За методикою ДАМ встановлено три рівні вираження психоемоційного стану, які мають якісні та кількісні характеристики. До низького рівня відносяться показники від 0 до 1,00 бала до середнього – від 1,01 до 2,00 балів до високого – від 2,01 до 3,00 балів та вище. Низький рівень розглядався як позитивний емоційний стан, високий – як негативний (Збірник проектних методик, 2018).

Методику САН використовували для визначення психоемоційного стану в період інтенсивного фізичного навантаження та, як наслідок, збільшення психічного навантаження. Усі показники цієї методики більшою чи меншою мірою важливі та тісно взаємопов'язані. У дослідженні домінувало самопочуття, від якого, на нашу думку, залежить настрої та активність. Погане самопочуття різко змінює настрої та активність дитини, а зрештою може стати однією з причин повільної чи негативної адаптації до навчання. За методикою САН встановлено три рівні вираження психоемоційного стану, які мають як якісні, і кількісні характеристики. До низького рівня відносяться кількісні показники від 0 до 3,59 балів, до середнього – від 3,60 до 5,59 балів, до високого – від 5,60 до 7,00 балів. Високий рівень сприймається як позитивний психоемоційний стан, низький – як негативний (Описи рисуночних тестів, 2020).

Дослідження психоемоційного стану дітей із міопією на завершальному етапі дослідження виявили наявність взаємозв'язку фізичного та психічного компонентів і значні позитивні зрушення практично за всіма показниками психоемоційного стану дітей за обома методиками.

В результаті дослідження підтверджене положення про те, що під впливом методики корекції психоемоційний стан дітей із міопією значно покращився (табл. 2).

*Таблиця 2*

**Динаміка показників психоемоційного стану за методикою ДАМ дітей із міопією ( $\bar{X} \pm \sigma$ )**

Показник	Група	Хлопці		Дівчата	
		До	Після	До	Після
Невротичність	ЕГ	2,17±0,51	1,55±0,31	2,07±0,39	1,44±0,25
	КГ	2,20±0,45	1,62±0,41	2,08±0,62	1,76±0,59
p		<0,01		<0,001	
Депресивність	ЕГ	1,97±0,38	1,44±0,19	2,18±0,40	1,50±0,18
	КГ	2,11±0,35	1,64±0,38	2,24±0,45	1,66±0,33
p		<0,01		<0,01	
Реактивна	ЕГ	2,19±0,34	1,63±0,28	2,15±0,28	1,44±0,60



агресивність	КГ	2,27±0,38	1,76±0,25	2,23±0,31	1,61±0,27
р		<0,001		<0,001	
Спонтанна агресивність	ЕГ	2,12±0,33	1,54±0,19	2,14±0,34	1,53±0,22
	КГ	2,14±0,34	1,69±0,27	2,13±0,30	1,64±0,28
р		<0,001		<0,001	
Емоційна лабільність	ЕГ	2,11±0,31	1,38±0,20	2,18±0,22	1,41±0,17
	КГ	2,12±0,25	1,51±0,25	2,22±0,17	1,55±0,22
р		<0,001		<0,001	
Особистісна тривожність	ЕГ	2,22±0,32	1,53±0,21	2,34±0,30	1,65±0,26
	КГ	2,22±0,40	1,60±0,26	2,34±0,26	1,77±0,26
р		<0,001		<0,001	
Внутрішній дискомфорт	ЕГ	2,42±0,26	1,78±0,36	2,34±0,24	1,63±0,42
	КГ	2,42±0,36	1,84±0,30	2,32±0,33	1,71±0,34
р		<0,001		<0,001	
Тест ДАМ	ЕГ	2,17±0,31	1,55±0,24	2,20±0,36	1,51±0,29
	КГ	2,21±0,32	1,67±0,35	2,22±0,41	1,67±0,30
р		<0,001		<0,001	

За методикою ДАМ виявлено, що психоемоційний стан дітей контрольної групи майже у всіх випадках відповідає середньому рівню, що ближче до високого, а у дітей експериментальної групи – середньому рівню, що ближче до низького і свідчить про ефективність використання засобів плавання у методиці корекції, що є одним із головних факторів, що сприяють розвитку психоемоційної сфери слабозорих дітей.

Вивчення психоемоційного стану за методикою САН також дозволило встановити відмінності у значеннях самопочуття, активності та настрою (табл. 3).

*Таблиця 3*

**Динаміка показників психоемоційного стану за методикою САН дітей із міопією ( $\bar{x} \pm \sigma$ )**

Показник	Група	Хлопці		Дівчата	
		До	Після	До	Після
Самопочуття	ЕГ	5,75±0,77	6,24±0,33	5,77±0,67	6,42±0,33
	КГ	5,72±0,27	6,08±0,63	5,69±0,66	6,11±0,41
р		<0,05		<0,05	
Активність	ЕГ	4,14±0,91	6,01±0,45	4,10±0,75	5,89±0,45
	КГ	4,21±0,71	5,90±0,46	4,03±0,55	5,72±0,38
р		<0,001		<0,001	
Настрій	ЕГ	5,43±0,57	6,21±0,26	6,70±0,31	6,88±0,22
	КГ	5,48±0,47	6,33±0,50	6,59±0,54	6,70±0,10
р		<0,001		<0,05	
Тест САН	ЕГ	5,11±0,75	6,15±0,34	5,52±0,57	6,39±0,33
	КГ	5,13±0,48	6,10±0,53	5,44±0,58	6,17±0,29
р		<0,001		<0,001	

Вивчення емоційних станів за методикою САН дозволило встановити як кількісні, так і якісні показники у досліджуваного контингенту за емоційними станами самопочуття, активності та настрою, а також виявити розбіжності у показниках в обох групах як ефект впливу методики корекції. Виявлено, що психоемоційний стан дітей контрольної групи в усіх випадках відповідає середньому рівню, що ближче до високого, а у дітей експериментальної групи – середньому рівню, що ближче до низького і свідчить про ефективність використання засобів плавання у методиці корекції.

Узагальнюючи результати дослідження психоемоційного стану дітей із міопією можна дійти висновку, що під впливом фізичних навантажень (засобів плавання) змінилися всі показники психоемоційного стану дітей із міопією експериментальної групи ( $p < 0,001$ ). Достовірність відмінностей у динаміці показників підтверджується результатами t-критерію Стьюдента.

Таким чином, процес навчання плаванню дітей з міопією, який залежав від низки умов (створення комфорту для зорових функцій, правильність побудови навчання з урахуванням особливостей дітей із міопією, індивідуально-диференційований підхід, забезпечення позитивного емоційного ставлення до занять, облік стану здоров'я дитини), сприяв розвитку фізичних, психомоторних та інтелектуальних можливостей дітей і коригував ряд психогігієнічних і психофізичних процесів, а також забезпечив високий рівень фізичного та психічного здоров'я дітей із міопією.

Отримані дані дають змогу ефективніше планувати та вдосконалювати процес фізичного виховання в системі корекційних програм та свідчать, що засоби плавання більш ефективно, ніж інші засоби адаптивної фізичної культури, сприяють корекції психоемоційного стану дітей із міопією: результати дозволили констатувати, що загалом за всіма досліджуваними показниками наприкінці дослідження отримані практично максимальні результати в дітей експериментальної групи. Також проведення корекційної роботи показало, що під її впливом відбулися якісні структурні зміни, зміцнився зв'язок між фізіологічними та психоемоційними складовими розвитку дітей, що дозволяє організму гнучкіше реагувати на інтенсивні навантаження у фізичній і психоемоційній сферах.

Перспективи подальших розвідок вбачаються у вивчення впливу засобів оздоровчого та спортивного плавання на фізичний і психоемоційний стан дітей із міопією середньої та старшої школи з розробленням програм корекції для кожного віку з урахуванням фізичних і психоемоційних показників.

### **Список використаної літератури**

**1. Бойчук Д. Є.** Фактори ризику розвитку міопії у дітей на сучасному етапі. *Актуальні питання теоретичної та клінічної*

медицини : зб. тез доповідей Міжн. наук.-практ. конф. студентів та молодих вчених (м. Суми, 10–12 квітня 2013 р.); відп. за вип. М. В. Погорєлов. Суми : СумДУ, 2013. С. 191. **2. Гета А. В.** Особливості психоемоційного розвитку слабозорих дітей шестирічного віку в умовах корекції засобами фізичної культури (на прикладі плавання). *Молода спортивна наука України : зб. наук. пр.* Львів, 2005. Вип. 9. Т. 2. С. 133–136. **3. Збірник** проектних методик (psylab.info). URL: <https://dnmcp.com.ua/sites/default/files/2018.pdf>. **4. Описи** рисуночних тестів. URL: <https://handduc.kaky.pp.ua/teasca/opis-risunochnogo-testu.html>. **5. Гета А. В.** Коррекция физического и эмоционального состояния детей 6–7 лет с миопией средствами плавания в процессе адаптивного физического воспитания : монография. Saarbrücken : Lambert Academic Publishing, 2014. 244 с. **6. Грибан Г. П.** Плавання. Прикладні аспекти : навч.-метод. посіб. Житомир : Рута, 2009. 156 с. **7. Ганчар І. Л.** Плавание: теория и методика преподавания спортивно-педагогического совершенствования. Ч. III. Одесса : Друк, 2007. 816 с. **8. Платонов В. Н.** Спортивне плавання: шлях до успіху. 2-е вид. К. : Олімп. л-ра, 2012. 512 с. **9. Ярымбаш К. С.** Педагогические основы коррекции двигательной сферы слабовидящих подростков средствами плавания : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Запорожский национальный ун-т. Запорожье, 2006. 207 с.

#### References

**1. Boichuk, D. Ye.** (2013). Faktory ryzyku rozvytku miopii u ditei na suchasnomu etapi [Risk factors for the development of myopia in children at the present stage]. *Aktualni pytannia teoretychnoi ta klinichnoi medytsyny – Current issues of theoretical and clinical medicine*, 191. Sumy: SumDU [in Ukrainian]. **2. Heta, A. V.** (2005). Osoblyvosti psykhoemotsiinoho rozvytku slabozorykh ditei shestyrichnoho viku v umovakh korektsii zasobamy fizychnoi kultury (na prykladi plavannia) [Features of psycho-emotional development of visually impaired children of six years of age in the conditions of correction by means of physical culture (on the example of swimming)]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine*, 9, 2, 133-136 [in Ukrainian]. **3. Zbirnyk** proektnykh metodyk (psylab.info) [Collection of design methods (psylab.info)]. (2018). Retrieved from <https://dnmcp.com.ua/sites/default/files/2018.pdf> [in Russian]. **4. Opysy** rysunochnykh testiv [Descriptions of drawing tests]. (2020). Retrieved from <https://handduc.kaky.pp.ua/teasca/opis-risunochnogo-testu.html> [in Russian]. **5. Geta, A. V.** (2014). Korrekciya fizicheskogo i emotsional'nogo sostoyaniya detej 6–7 let s miopiej sredstvami plavaniya v processe adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya [Correction of the physical and emotional state of children 6–7 years old with myopia by means of swimming in the process of adaptive physical education]. Saarbrücken: Lambert Academic Publishing [in Russian]. **6. Hryban, H. P.** (2009). Prykladni aspekty [Swimming. Applied aspects]. Zhytomyr: Ruta [in Ukrainian]. **7. Ganchar, I. L.** (2007). Plavanie:

teoriya i metodika prepodavaniya sportivno-pedagogicheskogo sovershenstvovaniya [Swimming: theory and methods of teaching sports and pedagogical improvement]. Vols. III. Odessa: Druk [in Russian].

**8. Platonov, V. N.** (2012). Sportivne plavannya: shlyah do uspihu [Swimming: the path to success]. 2-e vid. K.: Olimp. 1-ra [in Ukrainian].

**9. Yarymbash, K. S.** (2006). Pedagogicheskie osnovy korrektsii dvigatel'noj sfery slabovidyashchih podrostkov sredstvami plavaniya [Pedagogical bases of correcting the motor sphere of visually impaired adolescents by means of swimming]. *Candidate's thesis*. Zaporozh'e [in Russian].

**Гета А. В., Вишар Є. В., Остапов А. В. Можливості корекції психоемоційного стану дітей із міопією засобами плавання**

Дитяча слабозорість є однією з актуальних світових проблем системи охорони здоров'я. Проблема міопії обумовлена її поширеністю серед різних груп населення, високою частотою ураження осіб молодого віку. Міопія є однією з основних причин слабозорості та інвалідизації хворих цієї нозологічної групи, що займає провідне місце серед зорових патологій людини.

У статті розглядаються можливості корекції психоемоційного стану дітей із міопією засобами плавання, дослідження впливу окреслених засобів на психоемоційний стан школярів із міопією (розроблення методики корекції психоемоційного стану, що сприяє правильному використанню фізичних вправ на заняттях із дітьми, які страждають на міопію). Головною теоретичною проблемою корекційного напрямку плавання для дітей із міопією було обґрунтування специфіки змісту, засобів і методів корекційного впливу, які, на відміну від загальнодидактичних принципів навчання, спираються на розуміння структури первинного дефекту та на своєрідність розвитку дітей із вадами зору, тому в основі методики було поставлено за мету підвищення психоемоційного стану слабозорих дітей молодшого шкільного віку. Необхідність корекційної роботи у процесі занять плаванням підтвердилась усім ходом дослідження. Процес навчання плаванню дітей з міопією, який залежав від низки умов (створення комфорту для зорових функцій, правильність побудови навчання з урахуванням особливостей дітей із міопією, індивідуально-диференційований підхід, забезпечення позитивного емоційного ставлення до занять, облік стану здоров'я дитини), сприяв розвитку фізичних, психомоторних та інтелектуальних можливостей дітей і коригував ряд психогігієнічних і психофізичних процесів, а також забезпечив високий рівень фізичного та психічного здоров'я дітей із міопією.

*Ключові слова:* корекція психоемоційного стану, діти з міопією, засоби плавання.

**Гета А. В., Вишар Е. В., Остапов А. В. Возможности коррекции психоэмоционального состояния детей с миопией средствами плавания**

Детское слабовидение является одной из актуальных мировых проблем системы здравоохранения. Проблема миопии обусловлена ее распространенностью среди разных групп населения, высокой частотой поражения лиц молодого возраста. Миопия является одной из основных причин слабовидения и инвалидизации больных этой нозологической группы, которая занимает ведущее место среди зрительных патологий человека.

В статье рассматриваются возможности коррекции психоэмоционального состояния детей с миопией средствами плавания, исследование влияния обозначенных средств на психоэмоциональное состояние школьников с миопией (разработка методики коррекции психоэмоционального состояния, способствующей правильному использованию физических упражнений на занятиях с детьми, страдающими миопией). Главной теоретической проблемой коррекционного направления плавания для детей с миопией было обоснование специфики содержания, средств и методов коррекционного воздействия, которые, в отличие от общедидактических принципов обучения, опираются на понимание структуры первичного дефекта и своеобразие развития детей с недостатками зрения, поэтому в основе методики была поставлена цель повышения психоэмоционального состояния слабовидящих детей младшего школьного возраста. Необходимость коррекционной работы в процессе занятий плаванием подтвердилась всем ходом исследования. Процесс обучения плаванию детей с миопией, который зависел от ряда условий (создание комфорта для зрительных функций, правильность построения обучения с учетом особенностей детей с миопией, индивидуально-дифференцированный подход, обеспечение положительного эмоционального отношения к занятиям, учет состояния здоровья ребенка), способствовал развитию физических, психомоторных и интеллектуальных возможностей детей и корректировал ряд психогигиенических и психофизических процессов, а также обеспечил высокий уровень физического и психического здоровья детей с миопией.

*Ключевые слова:* коррекция психоэмоционального состояния, дети с миопией, средства плавания.

**Heta A., Vyshar E., Ostapov A. Possibilities of Correction of Psychoemotional State of Children with Myopia by Means of Swimming**

Children's low vision is one of the world's pressing health problems. The problem of myopia is due to its prevalence among different groups of the population, the high incidence of young people. Myopia is one of the main causes of myopia and disability in patients of this nosological group, which occupies a leading place among human visual pathologies.

The article considers the possibilities of correcting the psycho-emotional state of children with myopia by swimming, the study of the impact of these tools on the psycho-emotional state of students with myopia (development of methods for correcting psycho-emotional state, which promotes proper use of exercise in classes with children with myopia).

The main theoretical problem of corrective swimming of children with myopia was to substantiate the specifics of the content, means and methods of corrective action, which, in contrast to general didactic principles of teaching, based on understanding the structure of the primary defect and the peculiarity of development of visual impairment in order to increase the psycho-emotional state of visually impaired children of primary school age. The need for corrective work in the process of swimming was confirmed throughout the study.

The process of teaching swimming to children with myopia, which depended on a number of conditions (creating comfort for visual functions, correct construction of training taking into account the characteristics of children with myopia, individual-differentiated approach, providing a positive emotional attitude to classes, taking into account the child's health) development of physical, psychomotor and intellectual abilities of children and adjusted a number of psychohygienic and psychophysical processes, as well as provided a high level of physical and mental health of children with myopia.

*Key words:* correction of psychoemotional state, children with myopia, means of swimming.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Рибалко Л. М.

УДК [796.41 :613.71]

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-45-51

**Очкалов Олександр Федорович,**  
старший викладач кафедри  
теорії і методики фізичного виховання  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка»,  
м. Полтава, Україна.  
al.ochkalov@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-7336-7573>

**Степаненко Віктор Юрійович,**  
викладач кафедри спортивних дисциплін  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
vist6119@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-1066-8202>

## **СУТНІСТЬ ТА АНАЛІЗ ОЗДОРОВЧИХ СИСТЕМ**

Одним із основних факторів, що впливають на здоров'я молоді, є фізичне виховання, яке потребує вдосконалення. Найбільш важливим компонентом системи фізичного виховання молоді має стати оздоровчий аспект, оскільки здоров'я має цінність та визначає якість навчання.

Утім, на сучасному етапі розвитку суспільства спостерігаються негативні тенденції різкого погіршення стану здоров'я молоді. Це пов'язано з обмеженням рухової активності, емоційними переживаннями, шкідливими звичками забрудненням довкілля, й вимагає активного пошуку способів попередження вищезазначеного.

Надзвичайно важливим кроком до розв'язання цієї проблеми є впровадження валеологічної освіти та підготовки фахівців з високим рівнем знань індивідуального здоров'я та способів їх досягнення. Такий підхід дає змогу сформулювати у суспільстві нове ставлення до здоров'я, культивувати здоровий спосіб життя. Це накладає додаткову відповідальність на фізкультурно-оздоровчу освіту щодо підготовки фахівців для роботи в цьому напрямку.

Питання сутності та аналізу оздоровчих систем досліджувало значна кількість науковців. Зазначеною проблемою займалися такі дослідники, як: Г. Апанасенко, В. Бальсевич, Є. Буліч, В. Запорожанов, І. Мурашов, Л. Попова та ін. Однак визначене питання потребує уточнення та систематизації.

*Метою статті є здійснення аналізу сутнісних характеристик оздоровчих систем.*

Оздоровчі системи – це системи теоретичних знань і практичних методів, які забезпечують збереження здоров'я, формування здорового способу життя (Павлова, 2016). В закладах вищої освіти в процесі викладання освітнього компоненту «Гімнастика з методикою викладання» можливе знайомство здобувачів вищої освіти з низкою оздоровчих систем. Як приклад розглянемо особливості застосування кількох оздоровчих систем (Апанасенко & Попова, 1998).

На заняттях з оздоровчої гімнастики ми знайомимо здобувачів із системою оздоровлення за методикою М. Норбекова та Сам Чон До. В основі цієї методики є уявлення, що в нашому тілі йдуть різноманітні процеси. Про одних ми навіть і не здогадуємося, інших, таких як дихання, просто не помічаємо. Енергія світобудови, наприклад, недоступна нашому погляду, а вона існує скрізь і всюди. Власну енергоструктуру має і кожен з нас (Норбеков & Хван, 2001).

Дихання за системою М. Норбекова та Сам Чон До – найдивовижніший і найуніверсальніший інструмент. Його природа не піддається аналізу, його цілющі можливості можна назвати фантастичними, а технологію освоєння парадоксально простою. Опанувавши цю техніку, здобувачі навчаються переносити подих у будь-яку область тіла або направити його до будь-якого органу. Важливим відкриттям методики самооздоровлення є безконтактний енергомасаж. Цей масаж відкриває доступ до будь-якого органу, будь-якої клітини нашого тіла. Більш того, він дозволяє нам безпосередньо на них впливати.

На основі аналізу даних спеціальної літератури представлено загальні сутнісні характеристики оздоровчої системи за методикою М. Норбекова та Сам Чон До й здійснено наступні висновки:

1) людина – не набір органів, а цілісна система, у якій фізичні складові енергетично пов'язані з іншими компонентами, як-от емоції, психіка, інтелект;

2) людський організм – найдосконаліша структура, наділена унікальною можливістю саморегуляції та самовідновлення;

3) людині підвладно активізувати цю можливість та посилити її дієвість такими засобами:

- комплекс спеціально підібраних фізичних вправ;
- безконтактний енергомасаж, що відкриває доступ до будь-якого органу, будь-якої ділянки нашого тіла;
- дихання, відображене в енергетиці думки і здатне спрямовувати потоки цілющої енергії у будь-яку область нашого організму (Норбеков & Хван, 2001).

Наукові дослідження підтверджують, що дихальні вправи – це важливий і ефективний лікувально-оздоровчий засіб. Систематичні спеціальні тренування дихання дозволяють значно підвищити ефективність і економічність зовнішнього дихання і при цьому збільшити, зробити більш стабільними фізіологічні резерви та



адаптаційні можливості організму. Методи тренування дихання можна розділити на безапаратні і апаратні. При безапаратних тренуваннях тренується дихальна система в природних умовах. Більш складні програми тренувань вимагають деяких пристосувань, за допомогою яких змінюються умови дихання і регулюється, дозується навантаження на дихання, на організм, на його пристосувальні механізми. Нами було розглянуто найбільш прості, доступні і ефективні способи тренування дихання.

На основі аналізу даних спеціальної літератури, узагальнення досвіду провідних фахівців та особистого досвіду здійснено висновки:

- у спокої і при легкій фізичній роботі дихання (і вдих, і видих) корисно і необхідно виконувати через ніс (носове дихання);
- під час розмови, при помірних фізичних навантаженнях вдих виконується через ніс, а видих через рот. І тільки в «аварійних» ситуаціях (травми носа), а також під час великих фізичних навантаженнях можливо, допустимо (тимчасово) дихання через рот;
- після закінчення таких навантажень (біг на лижах і т. п.) необхідно відновити дихання, заспокоїти дихання, закрити рот і перейти на звичайне, носове дихання;
- діафрагмальне дихання – єдиний нормальний тип дихання в спокої; умовах спокою і при легкому фізичному навантаженні (спокійна ходьба, повільний біг, мова) необхідно вчитися дихати тільки діафрагмою (животом):
- після припинення фізичних навантажень слід відновити дихання, необхідно перейти зі змішаного дихання на діафрагмальне дихання (Очкалов, 2021, с.165).

Наступною, обраною для наукового аналізу є оздоровча система Кацудзо Ніші – «Шість правил здоров'я». Її вибір для наукового аналізу ми обґрунтовуємо тим, що сьогодні Україна переживає процес реформування освіти. Модернізація системи вищої освіти відповідно до ідей та документів Болонського процесу має бути спрямована на формування нового покоління людей. Таке покоління має бути гармонійно розвиненим та відповідно здоровим. У зв'язку з цим одним із пріоритетних завдань реформи системи освіти має стати збереження та зміцнення здоров'я здобувачів. З одного боку, це система знань про збереження та зміцнення здоров'я, формування особистісних установок на здоровий спосіб життя, з іншого боку студенти повинні володіти практичними вміннями оздоровчих технологій. Вивчення здобувачами оздоровчої системи за методикою К. Ніші допомагає їм збільшити діапазон знань про фізкультурно-оздоровчі системи, а також опанувати практичні вміння цієї системи (Золоті правила здоров'я, 2005).

За оздоровчою системою Кацудзо Ніші «Шість правил здоров'я» першим правилом здоров'я є – тверда постіль. Важливо дбати про стан хребта, адже він виконує відразу кілька життєво необхідних функцій. Як показує досвід, повністю уникнути зміщення хребетних дисків

неможливо, але сон на рівній твердій поверхні допоможе впоратися із проблемою. Під час сну м'язи перебувають у стані абсолютного розслаблення, вага тіла розподіляється по всій поверхні зіткнення, а внутрішні органи займають природне становище, тому стає можливим виправлення навіть сколіозу та інших викривлень хребта.

Друге правило здоров'я: жорстка подушка. Найбільш схильний до вивихів шийний відділ хребта. І знову ж таки не лише тому, що люди багато часу проводять у сидячому положенні (чи то за робочим столом, так і біля екрана телевізора), а й через неправильне положення голови під час сну на м'якій подушці.

Третє правило здоров'я: вправа «Золота рибка» Справжнім лихом для людини стає викривлення хребта і найчастіше – сколіоз. Виконується третя вправа, лежачи на спині на підлозі або на твердому ліжку. Послідовність виконання вправи описана нами в попередньому матеріалі. Ця вправа під час систематичного виконання здобувачами дає найбільший ефект у виправленні постави.

Четверте правило здоров'я: вправа для капілярів. Іноді організму потрібен легкий струс для зміни ритму. Необхідно прийняти положення лежачи на спині, підняти руки та ноги у повітря і трусити ними протягом 1-3 хвилин. Виконувати двічі на день. Виконання цієї вправи здобувачами активізує циркуляцію крові у не лише в кінцівках, а й у всьому тілі.

П'яте правило здоров'я: вправа «Змикання стоп та долонь». Ця вправа складається з двох частин. Перша частина спрямована на природну стимуляцію скорочень діафрагми. Друга частина складніша, адже вона покликана здійснити одне з найголовніших завдань системи – пробудити в людині сплячу в ньому енергію життя.

Шосте правило здоров'я: вправа для спини та живота. Шосте правило зачіпає духовну складову здоров'я, тому що у вправі для спини та живота присутній елемент психокорекції шляхом самонавіювання. Докладна послідовність виконання вправи також описана нами в попередньому матеріалі (Золоті правила здоров'я, 2005).

Таким чином, вправи, які рекомендує система здоров'я К. Ніші, доводять, що все зібрано в єдину систему, яка нормалізує роботу кожної клітини та кожного органу з однією єдиною метою – підняти коефіцієнт корисної дії лікувальних сил всього організму.

Отже, оздоровчі системи сприяють збереженню та зміцненню здоров'я здобувачів освіти поступово та природно, без застосування до організму складних методів та штучних препаратів. В процесі наукового пошуку встановлено, що існує значна різноманітність оздоровчих систем. Проаналізовані нами оздоровчі системи об'єднують певні загальні складові. До них належать: правильний режим праці та відпочинку; щоденна рухова активність; повноцінний нічний сон; оптимізм і вміння володіти емоціями; здатність протистояти стресам, розслаблятися й повноцінно відпочивати та ін. Рекомендується

використовувати оздоровчі системи з метою профілактики захворювань, а також з метою ефективного оздоровлення організму в цілому.

Перспективи подальших досліджень: подальші дослідження планується провести стосовно висвітлення особливостей низки інших оздоровчих систем.

#### **Список використаної літератури**

**1. Апанасенко Г. Л.,** Попова Л. А. Медицинская валеология. К. : Здоров'я, 1998. С. 32. **2. Золотые** правила здоровья: научно-популярная литература / К. Ниши. СПб. : Невский проспект, 2005. 124 с. **3. Норбеков М.,** Хван Ю. Энергетическое здоровье. СПб. : «Питер», 2001. 160 с. **4. Очкалов О. Ф.** Аналіз проведення дихальних вправ на заняттях з гімнастики. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2021. №2 (340), Ч. 2. С. 157–165. **5. Павлова Ю.** Оздоровчо-рекреаційні технології та якість життя людини : монографія. Львів : ЛДУФК, 2016. 356 с.

#### **References**

**1. Apanasenko, G. L., & Popova L. A.** (1998). Medicinskaya vaeologiya [Medical valeology]. K.: Zdorov'ya [in Russian]. **2. Nishi, K.** (2005). Zolotyie pravila zdorov'ya [Golden rules of health]. SPb.: Nevskij prospekt [in Russian]. **3. Norbekov, M., & Hvan, Yu.** (2001). Energeticheskoe zdorov'e [Energy health]. SPb.: «Piter» [in Russian]. **4. Ochkalov, O. F.** (2021). Analiz provedennia dykhalnykh vprav na zaniattiakh z himnastyky [Analysis of breathing exercises in gymnastics classes]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Luhansk. Pedagogical sciences, 2 (340), 2, 157-165* [in Ukrainian]. **5. Pavlova, Yu.** (2016). Ozdorovcho-rekreatsiini tekhnolohii ta yakist zhyttia liudyny [Health and recreational technologies and quality of human life]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].

#### **Очкалов О. Ф., Степаненко В. Ю. Сутність та аналіз оздоровчих систем**

В статті на основі аналізу даних спеціальної літератури, узагальнення досвіду провідних фахівців та особистого досвіду здійснено низка висновків. Щодо сутності та аналізу оздоровчих систем доведено надзвичайно важливе значення розв'язання проблеми впровадження валеологічної освіти та підготовки фахівців з високим рівнем знань індивідуального здоров'я та способів їх досягнення. Встановлено, що такий підхід дає змогу сформулювати у суспільстві нове ставлення до здоров'я, культивування здорового способу життя. Доведено додаткову відповідальність на фізкультурно-оздоровчу освіту щодо підготовки фахівців для роботи в зазначеному напрямку. Виявлено, що оздоровчі системи – це системи теоретичних знань і практичних методів, які

забезпечують збереження здоров'я, формування здорового способу життя. Доведено, що оздоровчі системи сприяють збереженню та зміцненню здоров'я здобувачів освіти поступово та природно, без застосування до організму складних методів та штучних препаратів. Актуальними серед оздоровчих систем визнано дихальні вправи. Наукові дослідження підтверджують, що дихальні вправи – це важливий і ефективний лікувально-оздоровчий засіб. Систематичні спеціальні тренування дихання дозволяють значно підвищити ефективність і економічність зовнішнього дихання і при цьому збільшити, зробити більш стабільними фізіологічні резерви та адаптаційні можливості організму. В процесі наукового пошуку встановлено, що існує значна різноманітність оздоровчих систем. Проаналізовані нами оздоровчі системи об'єднують певні загальні складові. До них належать: правильний режим праці та відпочинку; щоденна рухова активність; повноцінний нічний сон; оптимізм і вміння володіти емоціями; здатність протистояти стресам, розслаблятися й повноцінно відпочивати та ін. Рекомендовано використовувати оздоровчі системи з метою профілактики захворювань, а також з метою ефективного оздоровлення організму в цілому.

*Ключові слова:* здобувачі вищої освіти, здоров'я, оздоровчі системи.

**Очкалов А. Ф., Степаненко В. Ю. Сущность и анализ оздоровительных систем**

В статье на основе анализа данных специальной литературы, обобщения опыта ведущих специалистов и личного опыта сделан ряд выводов. Относительно сущности и анализа оздоровительных систем доказано чрезвычайно важное решение проблемы внедрения валеологического образования и подготовки специалистов с высоким уровнем знаний индивидуального здоровья и способов их достижения. Установлено, что такой подход позволяет сформулировать в обществе новое отношение к здоровью, культивирование здорового образа жизни. Доказана дополнительная ответственность на физкультурно-оздоровительное образование по подготовке специалистов для работы в указанном направлении. Выявлено, что оздоровительные системы – это системы теоретических знаний и практических методов, которые обеспечивают сохранение здоровья, формирование здорового образа жизни. Доказано, что оздоровительные системы способствуют сохранению и укреплению здоровья соискателей образования постепенно и естественно без применения к организму сложных методов и искусственных препаратов. Актуальными среди оздоровительных систем признаны дыхательные упражнения. Научные исследования подтверждают, что дыхательные упражнения – это важное и эффективное лечебно-оздоровительное средство. Систематические специальные тренировки дыхания позволяют значительно повысить эффективность и экономичность внешнего дыхания и при этом увеличить, сделать более стабильными физиологические резервы и адаптационные возможности

организма. В процессе научного поиска установлено, что существует значительное разнообразие оздоровительных систем. Проанализированные оздоровительные системы объединяют определенные общие составляющие. К ним относятся: правильный режим труда и отдыха; ежедневная двигательная активность; полноценный ночной сон; оптимизм и умение владеть эмоциями; способность противостоять стрессам, расслабляться и полноценно отдыхать и т. д. Рекомендуется использовать оздоровительные системы для профилактики заболеваний, а также для эффективного оздоровления организма в целом.

*Ключевые слова:* соискатели высшего образования, здоровье, оздоровительные системы.

### **Ochkalov A., Stepanenko V. Essence and Analysis of Health Systems**

In the article, based on the analysis of data from special literature, generalization of the experience of leading experts and personal experience, a number of conclusions are made. Regarding the essence and analysis of health systems, an extremely important solution to the problem of introducing valeological education and training specialists with a high level of knowledge of individual health and ways to achieve them has been proved. It has been established that this approach makes it possible to formulate a new attitude towards health in society, the cultivation of a healthy lifestyle. Proved additional responsibility for physical education and health education for the training of specialists to work in this direction. It was revealed that health systems are systems of theoretical knowledge and practical methods that ensure the preservation of health, the formation of a healthy lifestyle. It has been proven that health systems contribute to the preservation and strengthening of the health of applicants for education gradually and naturally without applying complex methods and artificial preparations to the body. Respiratory exercises are recognized as relevant among the health systems. Scientific research confirms that breathing exercises are an important and effective therapeutic tool. Systematic special breathing training can significantly increase the efficiency and economy of external breathing and at the same time increase, make more stable the physiological reserves and adaptive capabilities of the body. In the process of scientific research, it was found that there is a significant variety of health systems. The analyzed health systems combine certain common components. These include: the correct mode of work and rest; daily physical activity; a full night's sleep; optimism and the ability to control emotions; the ability to withstand stress, relax and have a good rest, etc. It is recommended to use health systems for the prevention of diseases, as well as for effective healing of the body as a whole.

*Key words:* applicants for higher education, health, health systems.

Стаття надійшла до редакції 28.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.

УДК 796.616

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-52-59

**Радченко Аліна Володимирівна,**

кандидатка педагогічних наук, доцентка  
кафедри фізичної терапії, ерготерапії та здоров'я людини  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
radchenkoalina75@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-1733-6312>

### **ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ ПРОГРАМИ ФІЗИЧНОЇ ТЕРАПІЇ ПРИ ПРОТРУЗІЯХ МІЖХРЕБЦЕВИХ ДИСКІВ ШИЙНОГО ВІДДІЛУ ХРЕБТА**

Проблема дегенеративних захворювань хребта висвітлювалася та вивчалась і в науковій, і в медичній, і в літературі з фізичної терапії, масажу, лікувальних вправ протягом багатьох десятиліть. Це питання розкривали та розкривають багато науковців (Герцик, 2018; Калмикова, 2016; Мухін, 2016; Пашков, 2015; Фіщенко, 2017 та ін.)

Впровадження програми фізичної терапії при протрузіях міжхребцевих дисків шийного відділу хребта проводилось на базі Комунальне некомерційне підприємство Луганської обласної ради «Старобільська обласна фізіотерапевтична лікарня» протягом двох місяців. У дослідження взяло участь 4 особи зрілого віку з протрузіями шийного відділу хребта, у підгострому періоді, у віці від 40 до 50 років.

Дослідження було проведено у 3 етапи з 2020 по 2021 рік:

Для розробки та впровадження комплексної програми фізичної терапії використовували: масаж, терапевтичні вправи, електрофорез з новокаїном, тракцію за допомогою петлі Гліссона та носіння ортопедичного корсету, дієтотерапія.

Аналіз ефективності дослідження. Для оцінки ефективності програми фізичної терапії при протрузіях міжхребцевих дисків шийного відділу хребта було проведено порівняльний аналіз таких показників: візуально-аналогова шкала оцінки болю, гоніометрія та проба де Клейна на початку дослідження та після впровадження програми.

За шкалою оцінки болю середня оцінка інтенсивності больового синдрому на початку дослідження була 4–6 балів, що означало помірний та сильний біль. Після застосування програми фізичної терапії та повторного дослідження за візуально-цифровою шкалою середня оцінка інтенсивності больового синдрому зменшилась до 0–1 бали, що означає відсутність або незначні відчуття болю.



Рис. 1. Порівняння показників візуально-аналогової шкали оцінки болю.

Порівняльний аналіз показників дав такі результати: на початку дослідження – 4,75 бали, після впровадження програми фізичної терапії 1 бал, що говорить про позитивну динаміку.

Наступним кроком нашого дослідження була гоніометрія для визначення об'єму рухів у шийному відділі хребта. Дослідження об'єму рухів шийного відділу хребта проводили за допомогою гоніометра за стандартною методикою. Гоніометрія проводилась до впровадження програми фізичної терапії та після неї, що дало змогу детально оцінити зміни у порівняння показників.

Далі ми прорахували середнє статистичне значення показників гоніометрії до впровадження програми та після неї, зробили порівняльний аналіз.

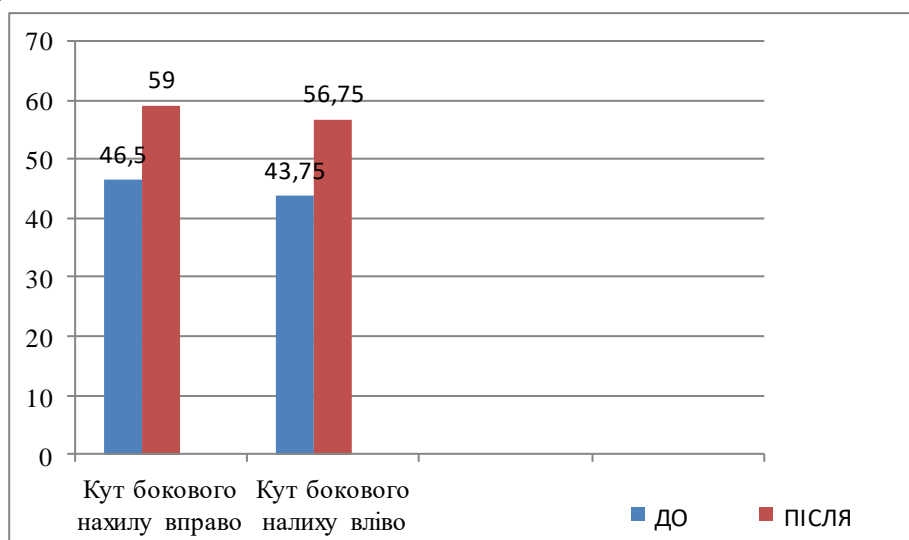


Рис. 2. Динаміка порівняльних показники кутів бокових нахилів шийного відділу хребта.

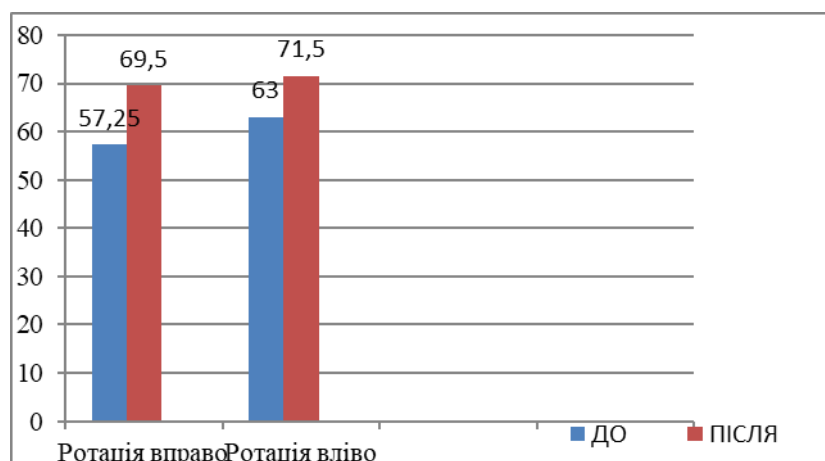


Рис. 3. Динаміка порівняльних показники кутів бокових нахилів шийного відділу хребта

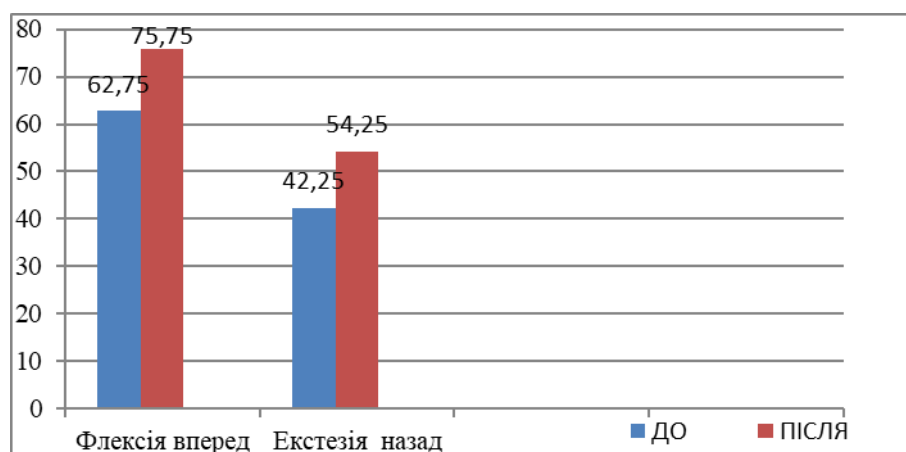


Рис. 4. Динаміка порівняльних показників флексії та екстензії шийного відділу хребта, °.

Як ми бачимо динаміка загальних порівняльних показників гоніометрії у нашій групі пацієнтів дав позитивний результат, що говорить про ефективність розробленої та впровадженої програми фізичної терапії при протрузіях міжхребцевих дисків шийного відділу хребта. Так, кут бокового нахилу вправо та вліво у нормі становить – 60°; кут бокового нахилу вправо: до – 46,5°; після – 59°; кут бокового нахилу вліво до – 43,75°; після – 56,75°. Ротація вправо та вліво в нормі – 70-75°; ротація вправо: до – 57,25 після – 69,5°; ротація вліво: до – 63°; після – 71,5°. Флексія вперед у нормі становить – 70-80°. До – 62,75°; після – 75,75°. Екстензія назад у нормі становить – 50-60°; до – 42,25°; після – 54,25°.

Після впровадження програми фізичної терапії, було помічено значне покращення стану пацієнтів, знизився м'язовий гіпертонус, збільшилась амплітуда рухів у шийному відділі хребта, також значно



зменшився больовий синдром, а у деяких пацієнтів повністю зник біль під час рухів.

Наступним методом оцінки ефективності програми фізичної терапії була проба де Клейна, яка дозволяє підозрювати компресію хребцевої артерії. Після проведення проби де Клейна на початку дослідження до застосування програми ФТ, отримали такі показники: 1 особа мала після проведеної проби суб'єктивну симптоматику (головний біль та запаморочення), це дає змогу запідозрити виникнення компресії хребцевої артерії, а інші 3 особи не мали погіршення загального самопочуття. Після повторного проведення проби в кінці програми ФТ отримали такі результати: 4 особи – не мали ніякої симптоматики та погіршення загального самопочуття.

*Висновки.* Таким чином, детально дослідивши та вивчивши проблему протрузії міжхребцевих дисків шийного відділу хребта видно, що фізична терапія має великий вплив на відновлення та зміцнення функцій хребта та покращення загального стану пацієнта.

За підсумками проведеної програми фізичної терапії було отримано позитивні показники її ефективності. Проведене дослідження підтверджує, що використання методів, які були використані у розробленій програмі виступають ефективним засобом відновлення після гострого періоду протрузій міжхребцевих дисків шийного відділу хребта. Отже дослідження, безпосередньо, показує, що застосування саме цих методів фізичної терапії дало позитивні зміни як безпосередньо руху у шийному відділу хребта так і загального стану пацієнтів.

У подальшій роботі ми б хотіли зробити акцент на інновації у фізичній терапії при цьому захворюванні та експериментально перевірити та розкрити їх з точки зору сучасності.

### **Список використаної літератури**

**1. Герцик А. М.** Теоретико-методичні основи фізичної реабілітації/фізичної терапії при порушеннях діяльності опорно-рухового апарату : монографія. Львів : ЛДУФК, 2018. 387 с. **2. Калмикова Ю. С., Федорова Р. І.** Оцінка ефективності застосування засобів фізичної реабілітації при шийному остеохондрозі. *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. 2016. № 2. С. 29–33. **3. Мухін В. М.** Фізична реабілітація при пошкодженнях опорно-рухового апарату : монографія. Львів : ЛДУФК, 2016. 398 с. **4. Пашков О. Є.** Оцінка віддалених результатів хірургічного лікування хворих із протрузіями та грижами міжхребетних дисків у поєднанні з нестабільністю поперекового відділу хребта. *Боль. Суставы. Позвоночник*. 2015. № 1. С. 71–74. **5. Ефективність** застосування тракції та кінезитерапії в лікуванні дегенеративних змін у шийному відділі хребта / Я. В. Фіщенко, Л. Д. Катюкова, В. В. Зінченко, О. І. Баяндіна, О. Б. Лазарева та ін. *Спортивна медицина і фізична реабілітація*. 2017. № 2. С. 83–87.

### **References**

- 1. Hertsyk, A. M.** (2018). Teoretyko-metodychni osnovy fizychnoi reabilitatsii/fizychnoi terapii pry porushenniakh diialnosti oporno-rukhovero aparatu [Theoretical and methodical bases of physical rehabilitation / physical therapy at disturbances of activity of the musculoskeletal system]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].
- 2. Kalmykova, Yu. S., & Fedorova, R. I.** (2016). Otsinka efektyvnosti zastosuvannya zasobiv fizychnoi reabilitatsii pry shynomu osteokhondrozi [Evaluation of the effectiveness of physical rehabilitation in cervical osteochondrosis]. *Fizychna reabilitatsiia ta rekreatsiino-ozdorovchi tekhnologii – Physical rehabilitation and recreational and health technologies*, 2, 29-33 [in Ukrainian].
- 3. Mukhin, V. M.** (2016). Fizychna reabilitatsiia pry poskodzhenniakh oporno-rukhovero aparatu [Physical rehabilitation of musculoskeletal injuries]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].
- 4. Pashkov, O. Ye.** (2015). Otsinka viddalenykh rezultativ khirurhichnogo likuvannya khvorykh iz protruziiamy ta hryzhamy mizhkhrebetnykh diskiv u poiednanni z nestabilnistiu poperekovoho viddilu khrebta [Evaluation of long-term results of surgical treatment of patients with protrusions and hernias of intervertebral discs in combination with instability of the lumbar spine]. *Bol. Sustavy. Pozvonochnyk – Pain. Joints. The spine*, 1, 71-74 [in Ukrainian].
- 5. Fishchenko, Ya. V., Katiukova, L. D., Zinchenko, V. V., Baiandina, O. I., & Lazarieva, O. B.** (2017). Efektyvnist zastosuvannya traktsii ta kinezyterapii v likuvanni degeneratyvnykh zmin u shynomu viddili khrebta [The effectiveness of traction and kinesitherapy among degenerative changes in the higher spine]. *Sportyvna medytsyna i fizychna reabilitatsiia – Sports medicine and physical rehabilitation*, 2, 83-87 [in Ukrainian].

### **Радченко А. В. Оцінка ефективності програми фізичної терапії при протрузіях міжхребцевих дисків шийного відділу хребта**

Значне місце в статті відведено засобам фізичної терапії та оцінці ефективності фізичної терапії при протрузіях міжхребцевих дисків шийного відділу хребта. Особливостями шийного відділу хребта є складна анатомічна організація, яка обумовлює його високу біомеханічну рухливість. У даний час більшість людей відрізняються малорухливим, сидячим способом життя. З усіх м'язових груп постійне навантаження несуть лише м'язи тулуба і шиї, які своєю невеликою, але постійною статичною напругою зберігають і підтримують робочі та побутові пози. При наростанні стомлення м'язів тулуба і шиї їх амортизаційну функцію беруть на себе структури хребта. При незмінності способу життя в ньому розвиваються вторинні дегенеративні зміни, в першу чергу в міжхребцевих дисках. Це і обумовлює виникнення остеохондрозу, а потім протрузії дисків шийного відділу хребта. У пацієнтів літнього та похилого віку протрузії шийного відділу хребта є фактором ризику щодо розвитку вікових порушень кровопостачання мозку та часто є причиною різних енцефалопатій, вегетативних розладів. Дане захворювання у

зв'язку з важким і безперервно рецидивуючим процесом призводить до інвалідності. Аналіз наукових праць, ознайомлення з результатами теоретичних напрацювань учених і практичним досвідом вищих навчальних закладів щодо окресленої проблеми дали змогу виявити особливості та ефективність деяких засобів фізичної терапії. Серед сучасних та ефективних засобів фізичної терапії вважаються: масаж, терапевтичні вправи, електрофорез з новокаїном, тракція за допомогою петлі Гліссона та носіння ортопедичного корсету, дієтотерапія.

За підсумками проведеної програми фізичної терапії було отримано такі показники її ефективності: за візуально-аналоговою шкалою оцінки болю; показники гоніометрії також дали позитивні зміни; проба де Клейна дозволяла підозрювати компресію хребцевої артерії. Проведене дослідження підтверджує, що використання методів, які були використані у розробленій програмі виступають ефективним засобом відновлення після гострого періоду протрузій міжхребцевих дисків шийного відділу хребта. Отже дослідження, безпосередньо, показує, що застосування саме цих методів фізичної терапії дало позитивні зміни як безпосередньо руху у шийному відділу хребта так і загального стану пацієнтів.

*Ключові слова:* оцінка ефективності, програма фізичної терапії, протрузія дисків шийного відділу хребта.

### **Радченко А. В. Оценка эффективности программы физической терапии при протрузиях межпозвонковых дисков шейного отдела позвоночника**

Значительное место в статье отведено средствам физической терапии и оценке эффективности физической терапии при протрузиях межпозвонковых дисков шейного отдела позвоночника. Особенности шейного отдела позвоночника является сложная анатомическая организация, обуславливающая его высокую биомеханическую подвижность. В настоящее время большинство людей отличаются малоподвижным, сидячим образом жизни. Из всех мышечных групп постоянную нагрузку несут только мышцы туловища и шеи, которые своим небольшим, но постоянным статическим напряжением сохраняют и поддерживают рабочие и бытовые позы. При нарастании утомления мышц туловища и шеи их амортизационную функцию берут на себя структуры позвоночника. При неизменности образа жизни в нем развиваются вторичные дегенеративные изменения, в первую очередь в межпозвонковых дисках. Это и обуславливает возникновение остеохондроза, а затем протрузии дисков шейного отдела позвоночника.

У пациентов пожилого и пожилого возраста протрузии шейного отдела позвоночника являются фактором риска развития возрастных нарушений кровоснабжения мозга и часто являются причиной различных энцефалопатий, вегетативных расстройств. Данное заболевание в связи с тяжелым и непрерывно рецидивирующим процессом приводит к

инвалидности. Анализ научных работ, ознакомление с результатами теоретических наработок ученых и практическим опытом высших учебных заведений по данной проблеме позволили выявить особенности и эффективность некоторых средств физической терапии. Среди современных и эффективных средств физической терапии считаются массаж, терапевтические упражнения, электрофорез с новокаином, тракция с помощью петли Глиссона и ношение ортопедического корсета, диетотерапия.

На основе проведенной программы физической терапии были получены следующие показатели ее эффективности: по визуально-аналоговой шкале оценки боли; показатели гониометрии также дали положительные изменения; проба де Клейна позволяла подозревать компрессию позвоночной артерии. Проведенное исследование подтверждает, что использование методов, которые были использованы в разработанной программе, выступают эффективным средством восстановления после острого периода протрузий межпозвонковых дисков шейного отдела позвоночника. Следовательно, исследование, непосредственно, показывает, что применение этих методов физической терапии дало положительные изменения как непосредственно движения в шейном отделе позвоночника так и общего состояния пациентов.

*Ключевые слова:* оценка эффективности, программа физической терапии, протрузия дисков шейного отдела позвоночника.

### **Radchenko A. Evaluation of the Effectiveness of a Physical Therapy Program for Protrusions of the Intervertebral Discs of the Cervical Spine**

A significant place in the article is devoted to the means of physical therapy and the evaluation of the effectiveness of physical therapy for protrusions of the intervertebral discs of the cervical spine. The features of the cervical spine is a complex anatomical organization, which determines its high biomechanical mobility. Currently, most people have a sedentary, sedentary lifestyle. Of all the muscle groups, only the muscles of the trunk and neck carry a constant load, which, with their small but constant static tension, maintain and maintain work and household postures. With an increase in fatigue of the muscles of the trunk and neck, their depreciation function is taken over by the structures of the spine. With an unchanged lifestyle, secondary degenerative changes develop in it, primarily in the intervertebral discs. This causes the occurrence of osteochondrosis, and then protrusion of the discs of the cervical spine.

In elderly and elderly patients, protrusions of the cervical spine are a risk factor for the development of age-related disorders of the blood supply to the brain and are often the cause of various encephalopathies and autonomic disorders. This disease, due to a severe and continuously relapsing process, leads to disability. The analysis of scientific works, familiarization with the results of theoretical developments of scientists and the practical experience of higher educational institutions on this issue made it possible to identify the

features and effectiveness of some means of physical therapy. Among the modern and effective means of physical therapy are massage, therapeutic exercises, electrophoresis with novocaine, traction with a Glisson loop and wearing an orthopedic corset, diet therapy.

On the basis of the program of physical therapy, the following indicators of its effectiveness were obtained: according to the visual analogue scale for assessing pain; goniometry indicators also gave positive changes; de Klein's test made it possible to suspect compression of the vertebral artery. The study confirms that the use of the methods that were used in the developed program are an effective means of recovery after an acute period of protrusion of the intervertebral discs of the cervical spine. Therefore, the study directly shows that the use of these methods of physical therapy gave positive changes in both direct movement in the cervical spine and the general condition of patients.

*Key words:* efficacy evaluation, physical therapy program, cervical disc protrusion.

Стаття надійшла до редакції 21.04.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.

УДК 373.017.3

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-60-69

**Рибалко Ліна Миколаївна,**

докторка педагогічних наук, професорка,  
декан факультету фізичної культури та спорту  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

lina-rybalko@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-6092-9442>

### **РУХОВА АКТИВНІСТЬ ЯК СКЛАДОВА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ**

Здоров'я для людини є найвищою її цінністю. Адже насолода від життя можлива лише за наявності у людини фізичного та психічного благополуччя без будь-яких симптомів хвороби. Проте, стан фізичного та психічного здоров'я людини залежить від ряду чинників, в основі яких, так чи інакше, лежать соціально-економічні і психологічні закономірності. Основними чинниками, які впливають, а потому й визначають стан здоров'я людини є: спосіб життя – 50%, навколишнє середовище – 20%, спадковість – 20% та доступність і якість медичної допомоги – 10% (Рибалко, 2018).

Людина є творцем власного здоров'я, яке залежить від її зрілої самосвідомості, знань про здоров'я та стратегії поведінки, що визначають її здоровий спосіб життя.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження проблем здорового способу життя у соціокультурному аспекті вузівської освіти проводили К. Габріелян, С. Гвоздій, Ю. Григор'єва, І. Іванова, А. Козикін, Т. Маляренко, Р. Узянбаєва, Л. Пахомова, Л. Поліщук, А. Щедрина; формування ціннісних орієнтацій молоді – І. Бех, Г. Ващенко, Т. Глазько, Д. Давиденко, Р. Купчинова; загальні питання здоров'я та формування здорового способу життя у студентської молоді – В. Буйловий, Т. Іванова, А. Броварників, З. Полякова, М. Хватова, А. Щедрина (Rybalko, Voznuk, 2018, с. 119).

Аналіз результатів досліджень вчених (Рибалко, 2017; 2018; Ihan, Batmaz, Akhan, 2010; Zaybak, Fadiloglu, 2004); Clements, 2004) дозволяє розглядати феномен здорового способу життя як: сукупність зовнішніх і внутрішніх умов життєдіяльності людини, що визначають функціональний стан систем її організму (Рибалко, 2017, с. 25); сукупність раціональних методів, що спрямовані на зміцнення здоров'я та гармонійний розвиток особистості (Рибалко, 2018, с. 15); сукупність форм життєдіяльності людини, яка забезпечує її здоров'я та успішний життєвий шлях (Zaybak, Fadiloglu, 2004); форма повсякденного життя,

яка включає відповідні принципи та правила, що розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному формуванню, збереженню, зміцненню або відновленню здоров'я і повноцінній діяльності (Ishan, Batmaz, Akhan, 2010, с. 76–77); спосіб життя, що передбачає повсякденну рухову активність й дотримання гігієнічних норм (Clements, 2004, с. 36); діяльність людини при умові збалансованого та раціонального харчування, що забезпечує організм поживними речовинами та енергією задля повноцінного життя (Ingunn Fjortoft. 2001, с. 81–82).

Н. Ішан здоровий спосіб життя розглядає як гармонійний режим поєднання роботи та відпочинку, оптимальне харчування, фізичну активність, дотримання гігієни, відсутність шкідливих звичок, а також містить найважливішу складову – доброзичливе ставлення до оточуючих і до життя взагалі в будь-яких його проявах (Clements, 2004, с. 40).

*Метою дослідження є розкриття сутності здорового способу життя, умов його формування в студентів і наукове обґрунтування ролі рухової активності у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини.*

*Завдання роботи:*

- на основі аналізу та узагальнення наукової педагогічної літератури та з фізичного виховання розкрити сутність і зміст поняття «здоровий спосіб життя»;
- виокремити та схарактеризувати умови формування здорового способу життя;
- науково обґрунтувати роль рухової активності у формуванні здорового способу життя людини.

*Методи дослідження.* Дослідження побудоване на використанні загальнонаукових методів дослідження, а саме: аналізі джерел наукової літератури, синтезі висновків, порівнянні та спостереженні.

Здоровий спосіб життя розглядаємо як форму повсякденного життя, яка включає відповідні принципи та правила, що розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному формуванню, збереженню, зміцненню або відновленню здоров'я і повноцінній діяльності (Ishan, Batmaz, Akhan, 2010, с. 76–77).

Умовами формування здорового способу життя є: рухова активність, збалансоване та повноцінне харчування, відсутність шкідливих звичок, загартування та активний відпочинок. Деякі вчені до цих складників відносять психологічний спокій (Г Апанасенко, Л. Попова), безпечну сексуальну поведінку (В. Товт, І. Маріюнда, Е. Сивохоп, В. Сусла), гігієну (О. Дубогай) тощо.

Одним із основних показників здорового способу життя є рухова активність, або обсяг фізичних навантажень. Вона поєднує в собі різноманітні рухові дії, що виконуються в повсякденному житті і трудовій діяльності.

Упродовж останніх десятиліть склалася тривожна тенденція погіршення здоров'я та фізичної підготовки у студентської молоді. Однією з причин цього є зниження рівня рухової активності серед

молоді, пов'язане з недооцінкою оздоровчої та виховної ролі фізичної культури. Тривале зниження рухової активності призводить до атрофії м'язів, порушень постави і функцій внутрішніх органів, зниження психічної і фізичної працездатності, виникнення хронічних захворювань серцево-судинної системи й обміну речовин. Саме тому рухова активність є основною функцією організму людини, розвиток і вдосконалення якої сприяє формуванню здорового способу життя.

Постійна рухова активність сприяє розвитку й активності різних груп м'язів, поліпшує функції внутрішніх органів і систем.

Активна м'язова діяльність сприяє зміцненню діяльності серцево-судинної, дихальної й інших систем, визначає фізичний розвиток і фізичну підготовленість людини (Ingunn Fjortoft, 2001, с. 79).

Нині основним правилом здорового способу життя чимало вітчизняних (Г. Апанасенко, Р. Бутов, С. Гаркуша, Л. Попова, Л. Рибалко, В. Товт та ін.) і зарубіжних науковців (О. Андрєєва, Н. Ilhan, A. Zaybak) називають правильно організовану рухову активність упродовж дня. Усе це необхідно для збереження і зміцнення здоров'я, підвищення продуктивності праці, в тому числі у нових і часто незвичних для організму людини умовах.

Оптимальний руховий режим розуміємо як регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, що повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, враховує специфіку професійної діяльності та сприяє формуванню здорового способу життя, збереженню та зміцненню здоров'я. Мета такого режиму – досягнення оптимального рівня функціональної активності організму (Ilhan, Vatmaz, Akhan, 2010, с. 76).

Основними характеристиками рухової активності людини є її фізична підготовленість і фізичний стан.

Фізичну підготовленість розглядаємо як результат, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння та виконання людиною визначеного виду діяльності. Тоді як фізичний стан – показником стану та рівня фізичного здоров'я людини. Останній залежить від природних і соціально зумовлених чинників.

Фізичний стан і фізична підготовленість визначають фізичний розвиток людини, який можна змінювати та покращувати за допомогою фізичних вправ, режиму праці і відпочинку, раціонального харчування.

Другим за значущістю для людини показником здорового способу життя є повноцінне та збалансоване харчування. Дослідження вчених показали, що повноцінне, раціональне, збалансоване харчування потрібне для росту, розвитку, збереження здоров'я, для боротьби з інфекційними та несприятливими чинниками навколишнього середовища. Особливості харчування людей залежать від віку, статі, стану здоров'я. Людині для забезпечення добових фізіологічних потреб щодня необхідно отримувати близько 500-600 речовин (так званих



нутрієнтів), до яких належать: вітаміни, макро- та мікроелементи, органічні кислоти, фітокомпоненти, харчові волокна та ін. Комбінація окремих продуктів харчування забезпечує потребу організму в поживних речовинах (білках, жирах і вуглеводах).

Третім за значущістю для людини показником здорового способу життя є відсутність шкідливих звичок. Адже питома маса шкідливих звичок (куріння, вживання алкоголю, наркотиків, інших хімічних речовин) у комплексі впливів, що визначають спосіб життя, надзвичайно суттєва. Саме тому цей аспект містить велику кількість індикаторів, які досить повно відображають діапазон проблеми – віковий і структурний аналіз куріння, вживання алкоголю, наркотизації та ступінь інформованості й усвідомлення шкоди таких звичок.

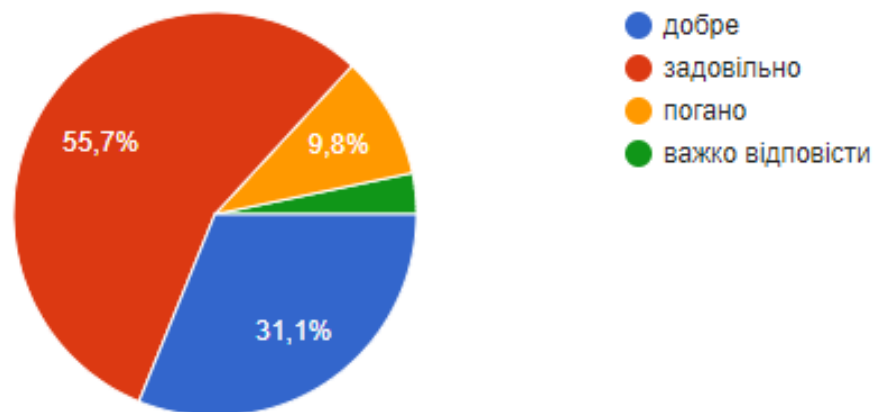
Передостанню сходинку показників здорового способу життя складають загартування, активний відпочинок та безпечна сексуальна поведінка. Складова способу життя, що передбачає безпечну сексуальну поведінку, досить недавно доповнила здоровий спосіб життя. На це вплинула статистика поширення в Україні в останні роки захворювань, що передаються статевим шляхом і СНІДу, а також погіршення репродуктивного здоров'я населення. З огляду на це, важливими є речі, які достатньо повно і різноманітно відображають основні аспекти проблеми: інформація про початок статевого життя, характеристики статевих контактів молоді, ступінь обізнаності щодо засобів запобігання статевим захворюванням і засобів контрацепції, сексуальна орієнтація, ступінь задоволення статевим життям, обізнаність із проблеми ВІЛ/СНІДу, ставлення до груп ризику і хворих.

З метою аналізу способу життя студентської молоді та з'ясування належності його до категорії здорового було проведено анонімне анкетування серед студентів факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка» упродовж 1 семестру 2021-2022 навчального року. Анкетуванням було охоплено 160 студентів, серед яких: 45 осіб з 1 курсу, 25 – з 2 курсу, 20 – 3 курсу, 22 – 4 курсу та 48 магістрів з 5 і 6 курсів. Особливу групу респондентів склали 132 студенти, які навчаються за спеціальностями 017 «Фізична культура і спорт» (далі – ФС) і 227 «Фізична терапія, ерготерапія» (далі – ФР).

Запитаннями анкети передбачали з'ясувати: розуміння студентами сутності поняття «здоровий спосіб життя» та його показників (складових); визначення власного способу життя на його відповідності категорії здоровий; виокремлення серед показників, що визначають здоровий спосіб життя, основного та ранжування показників здорового способу життя за цінністю та важливістю для підтримання абсолютного здоров'я; наявність чи відсутність шкідливих звичок; визначення обсягу рухової активності за рівнем фізичної підготовленості та фізичних навантажень; вибір продуктів харчування, які наявні постійно в харчовому раціоні. Кожен студент, що приймав участь у опитуванні мав

дати самооцінку необхідних змін у своєму житті задля формування власне свого здорового способу життя.

Результати анкетування (рис. 1) показали, що 86,8% студентів факультету фізичної культури та спорту (студенти, які добре та задовільно розумілися на ЗСЖ) ознайомлені з сутністю здорового способу життя (далі – ЗСЖ) та умовами його формування. Решта (13,2%) студентів не в повній мірі розуміються з показниками (або складовими) здорового способу життя. Отже, вони готові популяризувати та пропагувати здоровий спосіб життя серед різних груп населення людей.



*Рис. 1.* Розуміння здорового способу життя та умов його формування студентами факультету фізичної культури та спорту

Так, серед опитаних 43,0% вважає, що ЗСЖ обмежується відсутністю шкідливих звичок і лише 57,0% акцент роблять на руховій активності, здоровому харчуванні, загартуванні та гігієні. Це означає, що студенти розуміються на правилах ЗСЖ, оцінюють важливість рухової активності у дотриманні ЗСЖ та розуміють важливість ведення ЗСЖ. Хоча 34,9% анкетованих студентів дають чітку самооцінку власному способу життя і критично підходять до віднесення його до категорії здорового, але не виділяють це як спеціальну життєву ціль. Схвальним є те, що лише 1,5% студентів не усвідомлюють ролі ЗСЖ у формуванні та збереженні власного здоров'я, успішній життєдіяльності; тоді як усі 100% вважають за необхідне вести ЗСЖ і постійну рухову активність, на що саме й було орієнтоване анкетування.

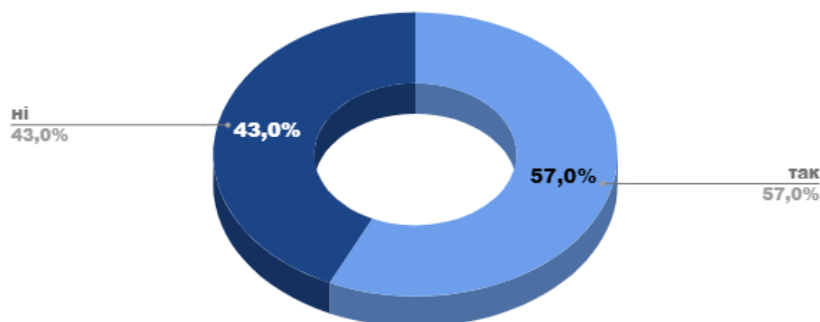


Рис. 2. Розуміння важливості рухової активності у формуванні здорового способу життя студентами факультету фізичної культури та спорту

Притримуємося думок С. Гаркуші, Н. Хольченкової, О. Воєділової та В. Гаркуші про те, що рухова активність є основним, обов'язковим і визначальним чинником, що обумовлює ЗСЖ, а тому й здоров'я людини (Рибалко, 2017 с. 81).

Результати анкетування студентів щодо з'ясування, чи варто вести здоровий спосіб життя, отримали відповіді, які подані на рис. 3.



Рис. 3. Відповіді студентів на питання «Чи варто вести здоровий спосіб життя?»

Після проведених анкетувань та бесід серед студентів, що брали участь у опитуванні, з метою ознайомлення їх із складовими здорового способу життя та значенням рухової активності та повноцінного і збалансованого харчування у збереженні та зміцненні здоров'я, чимало студентів виявили бажання відвідувати науковий гурток фізичної культури та спорту, а також секцію з фітнесу та настільного тенісу при кафедрі фізичної культури та спорту Національного університету імені

Юрія Кондратюка, брали участь у руханках і флешмобах, які проводяться в університеті.

*Висновки та перспективи подальшого наукового пошуку.* Результати дослідження здорового способу життя студентської молоді (на прикладі студентів факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка») показали, що молодь готова до формування ЗСЖ або вже переймається тим, щоб спосіб життя відповідав критеріям здорового. Підходить до цього молодь через самооцінку власного способу життя та способу життя своїх друзів і знайомих, отримання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя і його складі, займаючись у спортивних секціях.

### **Список використаної літератури**

**1. Рибалко Л. М.** Педагогічні умови формування здорового способу життя в студентській молоді. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Вип. 147. Т. II. Чернігівський нац. пед. ун-т імені Т. Г. Шевченка ; гол. ред. Носко М. О. Чернігів : ЧНПУ, 2017. С. 118–121. **2. Рибалко Л. М.** Загальна теорія здоров'я : конспект лекцій. Полтава : ПолтНТУ, 2018. 150 с. **3. Pihan N., Batmaz M., Akhan L.** Healthy Lifestyle Behaviors of University Students. *Nursing Science and Art*. 2010. № 3 (3). P. 34–44. **4. Rybalko L., Vozniuk O.** Competences and Competencies as a result of learning. International Scientific and Practical Conference «International Trends in Science and Technology». April, 30, 2018. Poland : Warsaw, 2018. P. 17–22. **5. Zaybak A., Fadiloglu C.** Determining of the health promotion behaviors of university students and the factors affecting these behaviors. *Edge University Journal of Nursing*. 2004. № 20 (1). P. 77–95. **6. Clements R.** An investigation of the status of outdoor play. *Contemporary Issues in Early Childhood*. 2004. Vol. 5 (1). P. 68–80. **7. Ingunn Fjortoft.** Environmental education the natural environment as a playground for children: the impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*. 2001. Vol. 29 (2). P. 111–117.

### **References**

**1. Rybalko, L. M.** (2017). Pedagogichni umovy formuvannia zdorovoho sposobu zhyttia v studentskoi molodi [Pedagogical conditions for the formation of a healthy lifestyle in student youth]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the Taras Shevchenko National Pedagogical University of Chernihiv*, 147, II, 118-121. Chernihiv: ChNPU [in Ukrainian]. **2. Rybalko, L. M.** (2018). Zahalna teoriia zdorovia [General theory of health]. Poltava: PoltNTU [in Ukrainian]. **3. Pihan, N., Batmaz, M., & Akhan, L.** (2010). Healthy Lifestyle Behaviors of University Students. *Nursing Science and Art*, 3 (3), 34-44 [in English]. **4. Rybalko, L.** (2018). Competences and Competencies as a result of learning. *International Trends*

*in Science and Technology*. (pp.17-22). Poland: Warsaw [in English].

**5. Zaybak, A.** (2004). Determining of the health promotion behaviors of university students and the factors affecting these behaviors. Fadiloglu. *Ege University Journal of Nursing*, 20 (1), 77-95 [in English].

**6. Clements, R.** (2004). An investigation of the status of outdoor play. *Contemporary Issues in Early Childhood*, 5 (1), 68-80 [in English].

**7. Ingunn, Fjortoft.** (2001). Environmental education the natural environment as a playground for children: the impact of outdoor play activities in pre-primary school children. *Early Childhood Education Journal*, 29 (2), 111-117 [in English].

**Рибалко Л. М. Рухова активність як складова здорового способу життя**

Стаття присвячена дослідженню проблем здоров'я та здорового способу життя. Метою статті є розкриття сутності здорового способу життя, умов його формування в студентів і наукове обґрунтування ролі рухової активності у формуванні, зміцненні та збереженні здоров'я людини. Здоровий спосіб життя розглядається як форма повсякденного життя, яка включає відповідні принципи та правила, що розвивають адаптивні можливості організму, сприяють успішному формуванню, збереженню, зміцненню або відновленню здоров'я і повноцінній діяльності. Оптимальний руховий режим трактується як регламентоване за інтенсивністю фізичне навантаження, що повністю задовольняє біологічну потребу в рухах, відповідає функціональним можливостям організму, враховує специфіку професійної діяльності та сприяє формуванню здорового способу життя, збереженню та зміцненню здоров'я. Основними характеристиками рухової активності людини є її фізична підготовленість і фізичний стан. Фізичну підготовленість розглядаємо як результат, що досягається при тренуванні рухових навичок і підвищенні рівня працездатності організму, які потрібні для засвоєння та виконання людиною визначеного виду діяльності. Тоді як фізичний стан – показником стану та рівня фізичного здоров'я людини. Останній залежить від природних і соціально зумовлених чинників. Фізичний стан і фізична підготовленість визначають фізичний розвиток людини, який можна змінювати та покращувати за допомогою фізичних вправ, режиму праці і відпочинку, раціонального харчування. Результати дослідження здорового способу життя студентської молоді (на прикладі студентів факультету фізичної культури та спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка») показали, що молодь готова до формування ЗСЖ або вже переймається тим, щоб спосіб життя відповідав критеріям здорового. Підходить до цього молодь через самооцінку власного способу життя та способу життя своїх друзів і знайомих, отримання знань про здоров'я та здоровий спосіб життя і його складі, займаючись у спортивних секціях.

*Ключові слова:* рухова активність, здоровий спосіб життя, оптимальний руховий режим.

**Рыбалко Л. Н. Двигательная активность как составляющая здорового образа жизни**

Статья посвящена исследованию проблем здоровья и здорового образа жизни. Целью статьи является раскрытие сущности здорового образа жизни, условий его формирования у студентов и научное обоснование роли двигательной активности в формировании, укреплении и сохранении здоровья человека. Здоровый образ жизни рассматривается как форма повседневной жизни, включающая соответствующие принципы и правила, развивающие адаптивные возможности организма, способствующие успешному формированию, сохранению, укреплению или восстановлению здоровья и полноценной деятельности. Оптимальный двигательный режим трактуется как регламентированная по интенсивности физическая нагрузка, полностью удовлетворяющая биологическую потребность в движениях, соответствует функциональным возможностям организма, учитывает специфику профессиональной деятельности и способствует формированию здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья. Основными характеристиками двигательной активности человека является его физическая подготовленность и физическое состояние. Физическую подготовленность рассматриваем как результат, достигаемый при тренировке двигательных навыков и повышении уровня работоспособности организма, необходимых для усвоения и выполнения человеком определенного вида деятельности. В то время как физическое состояние – показателем состояния и уровня физического здоровья человека. Последний зависит от природных и социально обусловленных факторов. Физическое состояние и физическая подготовленность определяют физическое развитие человека, которое можно изменять и улучшать с помощью физических упражнений, режима труда и отдыха, рационального питания. Результаты исследования здорового образа жизни студенческой молодежи (на примере студентов факультета физической культуры и спорта Национального университета «Полтавская политехника имени Юрия Кондратюка») показали, что молодежь готова к формированию ЗОЖ или уже занимается тем, чтобы образ жизни отвечал критериям здорового. Подходит к этому молодежь через самооценку собственного образа жизни и образа своих друзей и знакомых, получения знаний о здоровье и здоровом образе жизни и его составе, занимаясь в спортивных секциях.

*Ключевые слова:* двигательная активность, здоровый образ жизни, оптимальный двигательный режим.

**Rybalko L. Physical Activity as a Component of a Healthy Lifestyle**

The article is devoted to the study of health and healthy lifestyles. The aim of the article is to reveal the essence of a healthy lifestyle, the conditions of its formation in students and scientific substantiation of the role of physical activity in the formation, strengthening and maintaining human health. A

healthy lifestyle is seen as a form of daily life that includes appropriate principles and rules that develop the body's adaptive capacity, contribute to the successful formation, maintenance, strengthening or restoration of health and full activity. Optimal motor regime is interpreted as intensity-regulated physical activity that fully satisfies the biological need for movement, meets the functional capabilities of the body, takes into account the specifics of professional activities and promotes a healthy lifestyle, maintaining and promoting health. The main characteristics of human motor activity are his physical fitness and physical condition. Physical fitness is considered as a result achieved by training motor skills and increasing the level of efficiency of the body, which are necessary for the assimilation and performance of a certain type of activity. Whereas physical condition is an indicator of a person's condition and level of physical health. The latter depends on natural and social factors. Physical condition and physical fitness determine a person's physical development, which can be changed and improved through exercise, work and rest, nutrition. The results of the study of a healthy lifestyle of student youth (on the example of students of the Faculty of Physical Culture and Sports of the National University «Poltava Polytechnic named after Yuri Kondratyuk») showed that young people are ready to form HLS or are already concerned that lifestyle meets healthy criteria. Young people approach this through self-assessment of their own way of life and the way of life of their friends and acquaintances, gaining knowledge about health and a healthy lifestyle and its composition, doing sports.

*Key words:* motor activity, healthy lifestyle, optimal motor mode.

Стаття надійшла до редакції 25.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.

УДК 796.012.5:37.013.32:371.311.1

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-70-88

**Толчєва Ганна Вікторівна,**

кандидатка педагогічних наук, доцентка  
кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
asergeeva29@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-7023-8194>

**Саєнко Володимир Григорович,**

кандидат наук з фізичного виховання та спорту,  
доцент, доктор наук з управління, доцент  
кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Полтава, Україна.  
saienko22@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-2736-0017>

**Śliwa Sławomir,**

доктор педагогічних наук, декан педагогічного факультету  
Вищої школи управління і адміністрування,  
м. Ополе, Польща.  
slawek.sliwa.op@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-0465-0644>

**ПЕДАГОГІЧНИЙ ВПЛИВ НА УПРАВЛІНСЬКІ ПРОЦЕСИ  
У ГАЛУЗІ ФІТНЕС-КУЛЬТУРИ**

Фітнес-культура як соціокультурний феномен фізичної форми розвитку людини набуває методичного визнання продуктивного фактору оздоровлення людини, рекреаційного впливу на її організм і цілковитого укріплення здоров'я нації (К. Максимова, 2017; О. Меньших та ін., 2014) та ін. Технологічні схеми кола фізичних вправ, які пов'язуються з цією культурою, набувають розвитку (Ю. Усачева, 2015), а педагогічне середовище «Фізичної культури і спорту» зміцнюється за рахунок таких видів фізичного розвитку молоді, якими є вітчизняні форми самозахисту (В. Саєнко, Є. Клименко, 2012; О. Чижик, О. Кібальник, 2011), сімейства східних єдиноборств (В. Саєнко, 2006, 2008; С. Гончаров, В. Саєнко, 2008; С. Іванчикова, В. Саєнко, 2010; С. Мішельман, В. Саєнко, 2011; V. Saienko, 2016) види йоги (Г. Толчєва, 2011, 2015), аеробіки (Н. Чупрун, 2020) і фітнесу (В. Саєнко та ін., 2010; S. Ivanchukova et al., 2018). Підтримка такого руху, який у вітчизняному освітньому просторі



визнається як новий і прогресивний (В. Бондаренко, О. Корносенко, 2018; М. Василенко, 2014; Є. Приступа та ін., 2017) та ін., легалізується за механізмом спеціалізації, який забезпечується автономією академічних прав, що надаються у кожному випадку ЗВО державою на період дії ліцензованої спеціальності. Це підтверджується документально у відповідності до положень наказу МОН України (№ 1151 від 06.11.2015 р.). За наявністю такого засобу, що являє собою попутно форму методичного контролю за дією, виявляється наступна перевага: освітньо-професійна програма «Фізична культура і спорт» першого рівня вищої освіти з додатковою спеціалізацією, що забезпечує підготовку тренерів з видів спорту та фітнес-тренерів. Надихають на впровадження новітніх педагогічних технологій в освітній простір і розробки просвітницького характеру (О. Шиян, 2010; S. Śliwa, 2021; S. Śliwa et al., 2021). Останнє за своєю сукупністю привертає увагу до фітнесу, що вводить досліджувану тему в розряд актуальних за усіма сферами застосування програм прикладного характеру, тому як розглядається проблема упорядкування фізичної культури, управлінських процесів виховання молоді і розкриття ресурсу ефективності від дії суспільства і для держави, і для конкретної особистості.

Наукою доведено положення, що фітнес як засіб оздоровчої фізичної культури за загальними вимогами підкорюється не тільки системним виховним вимогам, які відтворюються у педагогічній науці, наприклад, як це відображається у джерелі (І. Пропенко, 2015), але і педагогічним технологіям організації навчання цільового напрямку (О. Корносенко, 2016). Таке відношення до фітнесу посилює наукову думку як за загалами методичного забезпечення процесу навчання (О. Дубинська, Н. Петренко, 2016; О. Кібальнік, О. Томенко, 2009), так і за напрямком удосконалення технологічного складу виконуваних вправ за компетентнісною освітою (Л. Сапун, 2016). Наукова думка вже підходить до вирішення методичних питань педагогічного впливу на управлінські процеси у галузі розвиваючої фізичної культури, пов'язаної з фітнесом, на комплексній основі.

Організація безперервної освіти в галузі фізичної культури і спорту має свою передісторію розвитку, в якій своє місце займають органічні основи сприйняття фітнесу, як системи фізичного розвитку, удосконалення та оздоровлення людини (Ю. Полулященко та ін., 2020; Г. Толчева та ін., 2021; M. Właszczyszyn et al., 2018). Таке підтверджується у джерелах (О. Кібальнік, О. Томенко, 2010; Т. Лисицкая, 2009). Опис складових налагодження механізмів руху, що синхронізуються з укріпленням фізіологічних систем і органів людини за впливом обраних зусиль як на оздоровлення, так і на удосконалення м'язових частин і систем тіла людини дозволяє програму педагогіко-виховного процесу будувати на загалах вправ технологічного змісту. Це дозволяє структуру фітнесу розглядати за його теоретичними, методичними і технічними рекомендаціями конструювання вправ та їх

використання у модулях і методичних програмах занять. Предметом розгляду, як це є в системі «аеробіка» чи «степ-аеробіка», «аквафітнес» чи «пілатес», «фітнес» з м'ячем, зі стрічкою чи з іншими пристроями, з трьох наведених напрямків наукової продукції залишається тільки технічні рекомендації. Незважаючи на такий науковий досвід дослідників, що викладений, наприклад, у джерелах (О. Дубинська, 2016; Л. Чеховська, 2019), органічного поєднання елементів фітнесу не фіксується. Недостатньо розробленою залишається теоретична і методична платформа сприйняття фітнесу.

*Метою дослідження є виявлення методичних основ фітнесу, які поглиблюють вплив фізичних вправ на оздоровлення і фізичний розвиток студентської молоді за рахунок посилення управлінської складової органічної системи.*

У галузі розмаїття фітнесу, що є органічними системами фізичної культури, існують науково-методичні досягнення, які належать до поширеного пошуку як вітчизняних, так і зарубіжних розробників, що визнаються потужним доробком. Узагальнення і оцінка досягнень зарубіжних дослідників виконані у джерелах (М. Василенко, 2011; А. Прима, С. Путров, 2017), та у вітчизняних (Ю. Мічуда, 2013; О. Петренко, Н. Петренко, Т. Лоза, 2020; О. Kornosenko et al., 2021; О. Shkola et al., 2020; V. Zhamardiy et al., 2020). Усе це складає потужні передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні (О. Андреева, 2020; Л. Ващук, 2013; К. Максимова, К. Мулик, 2017), які визнаються як послідовні. Керуючись методичним надбанням, методика дослідження базується на систематизації методичних особливостей руху фітнесу за його фізичною особливістю, які підтримують безпечний і ефективний вплив на фізичний розвиток і укріплення здоров'я людини. Таке дозволяє висловитися на користь методу узагальнення, соціального прогнозування та передбачення розвитку.

Методичні основи та знання, в яких підтримуються мотиви застосування фітнесу у колективах України, рухаються за управлінським визнанням впливу фізичних вправ, переміщень та рухів людини, що можуть бути плідними для людини, якщо обираються і на початку і наприкінці дії не жорстко фіксуємими регулятивами. У виявленні відповідних основ початку руху провідну роль відіграє педагогічний вплив на ситуацію через управлінські процеси, що й визначає корисність фітнес-культури для людини. Вплив на людину визначається за двома складовими – 1) технічна змістовність вправи і 2) ресурс методичного навантаження на оздоровчий (тренувальний) процес – і такого достатньо, щоб розгледіти у їх поєднанні риси корисності. Перед такою структурою і перед кожним функціональним заняттям виставляється як одно завдання у разі вузького сприйняття фізичного впливу за рисою оздоровлення чи рекреації, так і переплетіння їх множини у разі комплексного його сприйняття за сукупністю рис оздоровчої, чи, навіть, спортивної, інтенсифікації. Отже, перед персоніфікатором подання

системи, яким є фітнес-інструктор, виникає ряд роздрібних завдань, які треба виконувати, мобілізуючи фахові знання таким чином, щоб варіювалися вони у межах модельного зиску, який логічно поєднує учасників педагогічного процесу за приналежністю проміжних («розвитку м'язів  $U$  удосконалення руху  $U$  оздоровлення тіла») і прикінцевих («набуття настрою  $U$  підвищення тонусу  $U$  активного проведення часу людиною») функцій.

Результат персоніфікатора подання системи (фітнес-інструктора), що діє з однієї сторони, і учасника педагогічного процесу (того, хто навчається), що діє з протилежної сторони, знаходиться у залежності від найбільш точного *a)* вибору засобу впливу і *б)* здобуття від його застосування відповідного зрушення в організмі. На таке можна мати надію наразі після освоєння технологічних вимог, що висувуються системно до фізичних вправ, з яких конструюється заняття за метою виконання педагогічно-виховного завдання, яке сприяє поліпшенню організованості, розвитку стану здоров'я, фізичної досконалості, розумового потенціалу, відновлення функцій працездатності, цільового оздоровлення людини та ін. Таке підтверджується у джерелах (Т. Благова, 2014; Г. Николаї, 2009; С. Шинкарьов & Г. Толчева, 2012) та ін. Керуючись інформаційним підґрунтям систематизації інформації, яка використовується у дослідженнях названих і аналогічних науковців, можна перейти до формування інформаційного забезпечення, яке включає у себе логістику *a)* вибору системи фітнесу, *б)* осмислення рис ефективності дії, *в)* формування бажання до освоєння системи і, нарешті, *г)* відтворення заняття за факторами спілкування. Отже, інформаційними джерелами щодо характеристики стану розвитку і методичного забезпечення фітнесу не спонтанно, а системно, коли й те й інше реєструється як загальний мотив його поширення у різних країнах Світу, виступають матеріали, що корелюють з алгоритмічним складом групи узагальнень *A)* «перспективи поширення фітнесу вслід за фізичними системами оздоровлення, реабілітації та розвитку людини», групи узагальнень *Б)* «руху думки за спектром ефективності фітнесу» і групи узагальнень *В)* «безпечного здійснення вправ з фітнесу». Керуючись тим загальним положенням, що методика дослідження базується на систематизації особливостей руху фітнесу, які підтримують безпечний і ефективний вплив на фізичний розвиток і укріплення здоров'я людини, далі треба здійснити перехід до узагальнення, соціального прогнозування та передбачення розвитку руху, то треба викласти зведені узагальнення щодо відповідності до їх логічної послідовності.

*А. Дослідження перспективи поширення фітнесу вслід за фізичними системами оздоровлення, реабілітації та розвитку людини – цієї першої складової управлінського впливу на систему – носять завершений характер і надихають на наступні ряди висловлень.*

1. Науково-технічний прогрес рухає думкою широкого кола фахівців, зайятих вивченням, розробкою та застосуванням

1) адаптаційних систем фізичного розвитку людини, 2) класифікаційних рівнів удосконалення фізкультурників, 3) оздоровчо-медичних середовищ та 5) рекреаційно спрямованих науково-обґрунтованих програм.

2. Сьогодення має в своєму розпорядженні декілька напрямків для сприйняття руху людини по шаблям фізичного удосконалення, чим задовольняються бажання і інтереси споживачів. Елементи руху відображаються у 1) технічних рішеннях, 2) винаходах нових систем фізичного розвинення людини, її органів і систем життєзабезпечення і у 3) удосконаленнях методичної основи фітнесу.

Увага суспільства щодо сутності фітнесу звертається переважно на засоби активізації людської уяви, в якій прокидається жага до здобутку. Засоби, про які ведеться мова, формуються за трьома мотивами такої уяви сприйняття процесу фітнесу, і є наступними.

1. *Уява про інтенсифікацію фітнесу.* Сучасне середовище фізичних вправ формується за наступними ознаками інтенсифікації руху, як-то:

1) *якості засобів педагогічно-виховного процесу.* У якості а) основного засобу визнається рухова активність людини – це фізичні вправи і прогулянки, народні ігри і забави, військові, професійні і побутові дії; б) допоміжного засобу – це оздоровчі сили природи, що пов'язуються з водою, сонцем, повітрям, загальним екологічним станом середовища; в) забезпечувального засобу – це гігієнічні фактори, що пов'язуються зі складом харчування і впливом стресових ситуацій, режимами праці і відпочинку, дотриманням правил особистої і громадської гігієни; 2) *результативності рухової дії.* Визнається один засіб, за яким визнаються фізичні вправи з їх а) закономірностями впливу на розумове і фізичне виховання людини, б) способами використання суспільно-історичного досвіду, в) замислами і емоціями людини про задоволення рухових потреб і інтересів; 3) *новизни елементів фізичної системи.* Шукана новизна ґрунтується неодмінно на а) загалах інтенсифікації, б) вивчення опорно-рухової системи та здатностей нервової системи.

Перспективи подальшого розвитку фітнесу пов'язуються з наявністю декількох методів впливу на оточення, а саме:

- *високоінтервальної інтенсивної жироспалювальної тренувальної системи.* Мета досягається завдяки виконанню вимог до здійснення напруженої роботи організму, тобто фізичні вправи поєднуються у комплекси, для яких передбачається максимально доступна для організму швидкість виконання. По мірі укріплення організму фізичні вправи ускладнюються чи посилюються обтяженням, а їх структура так само розширюється як за складністю, так і за часом виконання;

- *однієї вправи.* Мета досягається завдяки виконанню тренувальної системи, що складається з одного руху чи однієї вправи. Наприклад, передбачається здійснювати «100 присідань» чи виконувати вправу «Планка». При цьому, форма впливу фізичної вправи на людину повинна

поєднувати у собі органічно рухливість внутрішньої і зовнішньої її структури. Останнє пов'язується з тим, що внутрішня її структура є відповідальною за взаємодію тих процесів, що відбуваються в організмі під час виконання вправи, а зовнішня – за дотримання співвідношення просторових, часових і динамічних параметрів руху;

- *рухової активності і підтримки здоров'я у лоні природи.* Мета досягається завдяки виконанню механізму здатності організму до саморегуляції завдяки механізму його адаптації до змін, що відбуваються у зовнішньому середовищі. Надія пов'язується з проявом такого явища, що організм стане стійкішим та життєздатнішим у середовищі природи завдяки активації обмінних процесів і певних фізіологічних механізмів.

2. *Уява про технічний рух фітнесу.* Розвинення такої уяви пов'язується з заходами, що супроводжуються винаходами у галузі тренажерного обладнання. Наприклад, відомими перевагами від тих, що первинно застосовувалися, відрізняються стрічки Thera-Band®. Так, тепер вони виготовляються з натурального латексу і відрізняються за своєю міцністю, тобто мають інші еластичні якості, більш надійне захисне покриття, та цілком задовольняють групові тренування, в яких треба використовувати більш тверде спортивне взуття і покриття як у спортивній залі, так і за її межами. Окрім того, вони менш примхливі у вжитку, бо є різної довжини і можуть використовуватися з усіма аксесуарами платформи Thera-Band®.

3. *Уява про розширення складу фітнес-вправ.* Досягається таке розширення завдяки розвитку нової чи технічно переоснащеної технологічної схеми фітнесу. Наприклад, застосування літнього водного простору. Тобто, кожний новий засіб, що винайдений, визнається оригінальним автоматично. Так, у літньому водному просторі сприймається надувний круг, у якості якого використовується автомобільна шина. Такий технічний засіб, як варіант використання водної гладі, може бути пристосований для буксирування шини за катером на швидкості разом з тим, хто виконує впродовж такого руху на ній фізичні вправи, що внесені у навчально-тренувальну програму. Допомагає руху відцентрова сила удержання тіла на шині. Тоді, технологічно грудна кістка людини піднімається вище, в той час як плечі залишаються розслабленими і рухаються назад та вниз, а потилиця підтягується вгору. Фізичні вправи треба виконувати з різних поз розташування тіла, щоб враховувати цільове спрямування їх впливу, а саме: 1) для зміцнення м'язів рук; 2) для укріплення м'язів сідниць і ніг; 3) для поліпшення кровообігу; 4) для розвинення м'язів рук, сідниць і ніг; 5) для тренування бокових м'язів плечей.

Б. *Дослідження руху думки за спектром ефективності фітнесу* – цієї другої складової управлінського впливу на систему – продовжує систематизацію прагматичного сприйняття змісту фітнесу. Таке надихає на наступні узагальнення.

Вибір системи фітнесу можливий за умови прояснення джерел її ефективності, оскільки *ефективність у фітнесі* пов'язується з досягненням будь-якого розвитку людини чи оздоровлення її органів та відновлення систем життєзабезпечення завдяки інтенсивному виконанню фізичної вправи під музичний супровід. Визначення організаційного спрямування руху забезпечується фазами, що орієнтують людину на: 1) спосіб дії, 2) оцінку умов її забезпечення, 3) вибір рухів і операцій, 4) вивірене керування рухами, 5) механізми руху і засоби мобілізації вольових зусиль і, нарешті, 6) на упорядкування емоційних факторів психофізіологічного змісту.

Ефективність фізичної системи розглядається з однієї позиції, яка є складовою психолого-педагогічного спрямування розвитку фізичної дії і яка впливає тим чи іншим чином на людину *а)* за формою довільно виконуваного руху, але *б)* із його синхронізацією усвідомлення цілісності, корисності та спрямованості на досягнення функціонального ефекту, а паралельно з цим, і з суспільним зиском. Такий розгляд завдання ефективності відкриває більш широкий спектр питань, що за предметом висвітлення фізичної культури звужується до середовища фітнес-культури, у яке людина у зрілому віці включається переважно за особистим інтересом. Саме особистий інтерес дозволяє вести мову про ефективність застосування фізичної системи, яка належить до сімейства фітнесу. Однак, треба пам'ятати, що ефективність у фітнесі за її функціональним складом досягається не у всіх випадках, а тільки у разі, якщо фізична система поєднує у собі комплексне використання основних, допоміжних і забезпечувальних засобів. Механізм корисності використання фітнесу складається завжди з двох елементів із-за того, що рухова активність людини повинна здійснюватися *1)* за сприятливих природних умов оточення і *2)* при чіткому дотриманні правил особистої і громадської гігієни. Нагадаємо тут, що *руховою активністю людини* передбачається виконання рухів і рухових дій, фізичних вправ і їх комплексів, переміщень і цілісної рухової діяльності під музичний супровід, чим ускладнюється завдання. У такому випадку рух активує моторну реакцію організму, і відображається таке у зміні положення тіла за довільними рухами, які є функцією свідомості і підпорядкування волі людини. Рух переростає у рухову дію, яка і сприймається як вплив за певною сукупністю рухів, скомпонованих за задачами вирішення наявного завдання. Рухова дія, у свою чергу, спрямовується на вирішення завдань фізичного виховання і оздоровлення, розвитку і удосконалення людини, що підпорядковується закономірностям фізичного і технічного впливу. Щоб управляти таким ланцюгом процесів, треба набратися досвіду, щоб розрізнити стани *а)* хворобливості, що виникає під впливом загальних подразників, і *б)* болю, що визивається у особи під впливом вправи.

**В. Дослідження безпечного здійснення вправ з фітнесу** – цієї третьої складової управлінського впливу на систему – продовжує

урівноваження відношення людини до прагматичного змісту фітнесу. Щоб діяти плідно, допускається сприйняття наступного узагальнення.

Тобто, для спрямування руху успішно до безпечного здійснення вправи, треба забезпечити відповідну підготовку психіки і до забезпечення ефективного досягнення, і до дотримання безпечності руху. Існують ознаки, які визивають обережну поведінку на занятті. Це: 1) досвід, досконалість, знання, навички, уміння особи, 2) справність інвентарю, 3) порушення дії, 4) гамір і шумові ефекти, що відволікають увагу, 5) неадекватна поведінка і, нарешті, б) педагогічна і фазова майстерність фітнес-інструктора, що базується на адекватних знаннях щодо правильної постави тіла.

**Висновки.** 1. Фітнес у освітньому просторі України набуває об'єктивного характеру не тільки за рахунок зміни соціальних, економічних, культурних і політичних пріоритетів держави, але й за рахунок розвитку інтересу до змістовного наповнення середовища структурними будовами і новітніми технологіями виховно-розвиваючого процесу. У сфері фізичної культури заявляє про себе маса оздоровчих систем розвитку людини. Однією з таких систем, що постачає розвиваючі системи, є фітнес-культура, яка є корисною для людини з різного віку, і розпочинається вона якраз з поширення у молодіжній субкультурі. Фітнес, підібраний виважено за педагогічними вимогами оздоровлення людини, відповідає системним вимогам. Самостійне методичне значення мають теоретичні положення походження і розвитку фітнесу як фізичної системи виховання людини та методичні основи застосування фітнесу. 2. Найбільшою доступністю у просторі ЗВО володіють фізичні системи фітнесу, у яких пропагується вільний вибір рухової активності. Фізичні навантаження на людину, цей незамінний супутник здорового способу життя, вимагає від людини мати відповідні знання і мотивацію на рух, що дозволяє мобілізувати силу, регулярно брати участь у суспільних заходах у повному обсязі та достатній інтенсивності. Важливим моментом для здійснення першого кроку до активації руху є вибір для себе такої його дози та такої його форми, яка буде спрямованою на розвиток фізичної підготовленості якнайкраще, враховувати власні здібності і можливості особистості.

*Перспективи подальших розробок.* 1. Обґрунтування методичної системи знань з формування фітнес-культури, яка відповідає запитам студентської молоді та 2. Розробка навчального посібника для здобувачів вищої освіти спеціальності «017 Фізична культура і спорт» «Спортивно-педагогічна організація занять з фітнесу».

### **Список використаної літератури**

**1. Максимова К. В.** Феномен «фітнес-культура» як компонент молодіжної субкультури сучасної студентської молоді. *Вісник Черкаського університету. Серія «Педагогічні науки»*. 2017. № 16. С. 48–53. **2. Меньших О. Е.,** Костогриз-Куликова Н. В., Петренко Ю. О.

Новітні фітнес-технології у роботі спортивних секцій вищих навчальних закладів : навч.-метод. посіб. Черкаси : ЧНУ, 2014. 84 с.

**3. Усачева Ю. А.** Физкультурно-оздоровительные технологии формирования фитнес-культуры студентов : учебное пособие. Киев : Логос, 2015. 200 с.

**4. Саєнко В. Г.,** Клименко Є. О. Річна програма тренувальних навантажень для старшокласників, які займаються у секціях з хортингу. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації : зб. наук. праць.* Вип. 14. Вінниця : ВДПУ, 2012. С. 116–122.

**5. Чижик О. О.,** Кібальник О. Я. Залучення старшокласників до впровадження народних рухливих ігор і забав. *Сучасні проблеми фізичного виховання і спорту школярів та студентів України.* Суми : СумДПУ, 2011. Т. 1. С. 186–190.

**6. Саєнко В. Г.** Оцінка рівня спеціальної витривалості спортсменів в кіокушинкай карате. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту.* Вип. 10. Львів : НВФ «Українські технології», 2006. С. 95–96.

**7. Саєнко В. Г.** Максимальна сила поодинокого удару рукою у каратистів-важковаговиків. *Спортивний вісник Придніпров'я.* 2008. № 1. С. 79–82.

**8. Гончаров С. М.,** Саєнко В. Г. Тактика поединка в тхэквондо. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології : зб. наук. праць I Всеукраїн. наук.-практ. конф.* Кременчук : КДПУ, 2008. С. 83–89.

**9. Іванчикова С. М.,** Саєнко В. Г. Трансформація прийомів бойових єдиноборств у сучасний вид фітнесу тай-бо. *Актуальні проблеми фізичного виховання, спорту та валеології : зб. наук. праць Всеукраїн. наук.-практ. конф.* Кременчук : КДУ, 2010. С. 176–182.

**10. Мішельман С. В.,** Саєнко В. Г. Порівняння прояву сили м'язових груп в статичному режимі каратистів і тхеквондистів на етапі підготовки до вищих спортивних досягнень. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка. Педагогічні науки.* 2011. Вип. 91. Т. II. С. 248–251.

**11. Saienko V.** Improvement and control of the development level of special endurance in athletes of high qualification in kyokushin kaikan karate. *International Journal of Pharmacy & Technology.* 2016. Vol. 8, Issue 3. pp. 18026–18042.

**12. Толчєва Г. В.** Програма занять з хатха-йоги для студенток початкового рівня підготовленості : метод. реком. для організації самост. позаауд. роботи з фіз. вих. студ. вищ. навч. закл. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2011. 69 с.

**13. Толчєва Г. В.** Поліпшення характеристик гнучкості та координаційних здібностей студенток університетів у процесі занять хатха-йоогою протягом навчального року. *Слобожанський науково-спортивний вісник.* Харків : ХДАФК, 2015. № 1 (45). С. 129–133.

**14. Чупрун Н. Ф.** Бокс-аеробік як вид рухової активності студенток. *Теоретичні та практичні аспекти розвитку науки та освіти : матеріали Міжнар. наук.-практ. конф.* Львів : Львівський науковий форум, 2020. С. 24–26.

**15. Саєнко В. Г.,** Толчєва Г. В., Шабанова Н. С. Фітнес на основі східних оздоровчих систем. *Проблеми та перспективи розвитку культури здоров'я особистості в соціальному контексті :*



- зб. матер. Всеукраїн. наук.-практ. конф. Луганськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2010. С. 116–121. **16. Ivanchykova S., Saienko V., Goncharova N., Tolchieva H., Poluliashchenko I.** Comparative analysis of changes in the body composition of female students under the influence of the various kinds of fitness training load. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018. Vol. 18 (2), Art. 142. pp. 961–965. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02142>. **17. Бондаренко В.,** Корносенко О. Періодизація становлення професійної освіти фітнес-тренерів як системи. *Педагогічні науки*. 2018. № 72. С. 109–116. **18. Василенко М. М.** Обґрунтування змісту варіативної частини стандарту вищої фізкультурної освіти майбутнього фітнес-тренера. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2014. Вип. 37. С. 132–137. **19. Приступа Є. Н.,** Данилевич М. В., Грибовська І. Б. Особливості професійної підготовки фітнес тренерів в умовах сучасної парадигми вищої школи. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2017. Вип. 9 (91). С. 96–99. **20. Наказ** МОН України від 06.11.2015 р. № 1151 «Про особливості запровадження переліку галузей знань і спеціальностей, за якими здійснюється підготовка здобувачів вищої освіти». URL: <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative> (дата звернення: 22.02.2022). **21. Шиян О. І.** Державна освітня політика з питань здорового способу життя молоді : монографія. Львів : ЛДУФК, 2010. 296 с. **22. Śliwa S.** Kompetencje krytyczne polskich i czeskich pedagogów w świetle badań porównawczych. Opole : Wydawnictwo Sindruk, 2021. 236 p. **23. Śliwa S., Saienko V., Kowalski M.** Educating students during a pandemic in the light of research. *International Journal of Educational Development*. 2021. Nov; 87: 102504. pp. 1–5. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2021.102504>. **24. Пропенко І. Ф.** Педагогіка. Харків : Фоліо, 2015. 572 с. **25. Корносенко О. К.** Професійна підготовка майбутніх фітнес-тренерів: наукові основи і досвід : монографія. Полтава : ПНПУ, 2016. 396 с. **26. Дубинська О. Я.,** Петренко Н. В. Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проектування, розробка, специфічні особливості : монографія. Суми : Вид-во СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2016. 566 с. **27. Кібальнік О. Я.,** Томенко О. А. Оздоровчий фітнес. Теорія та методика викладання : навч.-метод. посіб. Суми : СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2010. 24 с. **28. Сапун Л. В.** Впровадження фітнес-технологій у сучасний процес фізичної культури. *Методичні матеріали з досвіду педагогічної діяльності вчителя фізичної культури*. Запоріжжя, 2016. 24 с. **29. Полулященко Ю. М.,** Саєнко В. Г., Толчева Г. В., Śliwa S. Педагогічні засоби фізичного виховання та оздоровчих систем і практик в сучасному застосуванні. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2020. № 1 (332). С. 177–193. **30. Толчева Г. В.,** Саєнко В. Г., Śliwa S. Управління

процесами педагогічної соціалізації особистості на засадах фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 2 (340). Ч. 1. С. 38–54.

**31. Błaszczyszyn M.,** Саєнко В. Г., Полулященко Ю. М. Утвердження положень фізичної культури у Європейському педагогічному просторі за духовно-моральною цінністю. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018. № 4 (318). Ч. 1. С. 6–15.

**32. Лисицкая Т. С.** Методика организации и проведения занятий фитнесом в школе. 2009. Лекция №20. URL : <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200902012> (дата звернення: 22.02.2022).

**33. Чеховська Л.** Оздоровчий фітнес у сучасному суспільстві : монографія. Львів : ЛДУФК, 2019. 296 с.

**34. Василенко М. М.** Сучасний стан та проблеми підготовки фітнес-тренерів у США. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2011. №11. С. 19–22.

**35. Прима А. В.,** Путров С. Ю. Особливості закордонного досвіду підготовки фітнес-тренерів у вищих навчальних закладах. *Наукові записки БДПУ. Серія «Педагогічні науки»*. 2017. Вип. 2. С. 302–307.

**36. Мічуда Ю. П.** Фітнес-індустрія в Україні: проблеми та перспективи подальшого розвитку. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2013. № 2 (28). С. 77–81.

**37. Петренко О. П.,** Петренко Н. В., Лоза Т. О. Оздоровчі технології пілатесу в професійно-прикладній фізичній підготовці студентів закладів вищої освіти : монографія. Суми : Сумський державний університет, 2020. 176 с.

**38. Kornosenko O.,** Khomenko P., Taranenko I., Zhamardiy V., Shkola O., Tolchieva H., Saienko V., Batiieva N., Kyzim P. Professional competencies as a component of professional training of a fitness trainer-teacher in higher education institutions. *Journal for Educators, Teachers and Trainers*. 2021. № 12 (1). pp. 72–81. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.01.010>.

**39. Shkola O.,** Zhamardiy V., Saienko V., Tolchieva H., Poluliashchenko I. The structure model of methodical system usage fitness-technology in student physical education. *International Journal of Applied Exercise Physiology (IJAEP)*. 2020. Vol. 9 (10). pp. 89–96.

**40. Zhamardiy V.,** Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (1), Art. 19. pp. 142–149. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01019>.

**41. Андрєєва О.,** Дугчак М., Благій О. Теоретичні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2020. №2. С. 59–66.

**42. Ващук Л.** Передумови розвитку та становлення фітнесу в Україні. *Історичні, філософські, правові й організаційні проблеми фізичної культури*. 2013. № 3. С. 7–9.

**43. Максимова К. В.,** Мулик К. В. Соціокультурні передумови застосування засобів оздоровчого фітнесу в системі вищих навчальних закладів України.

*Вісник ЧНПУ. Т. I. Серія: Педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт.* 2017. Вип. 147. С. 151–154. **44. Благова Т. О.** Ритміка у системі неперервної хореографічної освіти: історико-педагогічний аспект. *Освітологічний дискурс.* 2014. № 4. С. 22–33. **45. Ніколаї Г. Ю.** Генеза системи музично-ритмічного виховання Е. Жак-Далькроза та її функціонування в Європі. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології.* 2009. №2. С. 361–372. **46. Шинкарьов С. І.,** Толчева Г. В., Вороб'єва М. В. Індекс фізичного стану студенток вищих навчальних закладів. *Олимпизм и молодая спортивная наука Украины: матер. Хрегион. науч.-практ. конф.* Луганск: ЛНУ імени Тараса Шевченка, 2012. С. 39–42. **47. Шинкарьов С. І.,** Толчева Г. В. Оздоровчі технології в системі фізичного виховання в позааудиторній роботі зі студентами вищих навчальних закладів. *Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях: IX Междунар. науч.-практ. конф.* Луганск: Изд-во ЛНУ імени Тараса Шевченка, 2012. С. 371–375.

### References

- 1. Maksymova, K. V.** (2017). Fenomen «fitnes-kultura» yak komponent molodizhnoi subkultury suchasnoi studentskoi molodi [The phenomenon of «fitness culture» as a component of the youth subculture of modern student youth]. *Visnyk Cherkaskoho universytetu. Seriiia «Pedagogichni nauky» – Bulletin of Cherkasy University. Series: Pedagogical Sciences, 16,* 48-53 [in Ukrainian].
- 2. Menshykh, O. E.,** Kostohryz-Kulykova, N. V., & Petrenko, Yu. O. (2014). Novitni fitnes-tekhnologii u roboti sportyvnykh sektsii vyshchych navchalnykh zakladiv [The latest fitness technologies in the work of sports sections of higher educational institutions]. Cherkasy: ChNU [in Ukrainian].
- 3. Usacheva, Ju. A.** (2015). Fizkul'turno-ozdorovitel'nye tehnologii formirovaniya fitnes-kul'tury studentov [Physical culture and health-improving technologies for the formation of students' fitness culture]. Kiev: Logos [in Russian].
- 4. Saienko, V. G.,** & Klymenko, Ye. O. (2012). Richna prohrama trenuvalnykh navantazhen dlia starshoklasnykiv, yaki zaimaiutsia u sektsiiiakh z khortynhu [Annual training program for high school students who are engaged in horting sections]. *Fizychna kultura, sport ta zdorovia natsii – Physical culture, sports and health of the nation.* (Vols. 14), (pp. 116-122). Vinnytsia: VDPU [in Ukrainian].
- 5. Chyzhyk, O. O.,** & Kibalnyk, O. Ya. (2011). Zaluchennia starshoklasnykiv do vprovadzhennia narodnykh rukhlyvykh ihor i zabav [Involvement of high school students in the introduction of folk mobile games and entertainment]. *Suchasni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu shkoliariv ta studentiv Ukrainy – Modern problems of physical education and sports of schoolchildren and students of Ukraine.* (Vols. 1), (pp. 186-190). Sumy: SumDPU [in Ukrainian].
- 6. Saienko, V. G.** (2006). Otsinka rivnia spetsialnoi vytryvalosti sportsmeniv v kiokushynkai karate [Assessment of the level of special endurance of athletes in kyokushin karate]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine.* (Vols. 10), (pp. 95-96). Lviv: NVF «Ukrainski

tehnolohii» [in Ukrainian]. **7. Saienko, V. G.** (2008). Maksymalna syla poodynokoho udaru rukoiu u karatystiv-vazhkovahovykiv [The maximum force of a single punch in karate heavyweights]. *Sportyvnyi visnyk Prydniprovia – Sports Bulletin of the Dnieper*, 1, 79-82 [in Ukrainian].

**8. Goncharov, S. M., & Saenko, V. G.** (2008). Taktika poedinka v thjekvondo [Taekwondo combat tactics]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta valeolohii – Current issues of physical education, sports and valeology*. (pp. 83-89). Kremenchuk: KDPU [in Russian].

**9. Ivanchykova, S. M., & Saienko, V. G.** (2010). Transformatsiia pryiomiv boiovykh yedynoborstv u suchasnyi vyd fitnesu tai-bo [Transformation of martial arts techniques into a modern form of tai-bo fitness]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia, sportu ta valeolohii – Current issues of physical education, sports and valeology*. (pp. 176-182). Kremenchuk: KDU [in Ukrainian].

**10. Mishelman, S. V., & Saienko, V. G.** (2011). Porivniannia proiavu syly miazovykh hrup v statychnomu rezhymi karatystiv i tkhekvondystiv na etapi pidhotovky do vyshchyykh sportyvnykh dosiahnen [Comparison of the manifestation of the strength of muscle groups in the static mode of karate and taekwondo fighters in preparation for higher sports achievements]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka. Pedahohichni nauky – Bulletin of the Taras Shevchenko National Pedagogical University of Chernihiv. Pedagogical sciences*, 91, II, 248-251 [in Ukrainian].

**11. Saienko, V.** (2016). Improvement and control of the development level of special endurance in athletes of high qualification in kyokushin kaikan karate. *International Journal of Pharmacy & Technology*, 8 (3), 18026-18042 [in English].

**12. Tolchieva, H. V.** (2011). Prohrama zaniat z khatkha-yohy dlia studentok pochatkovoho rivnia pidhotovlenosti [Hatha yoga curriculum for entry-level students]. Luhansk: Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka» [in Ukrainian].

**13. Tolchieva, H. V.** (2015). Polipshennia kharakterystyk hnuchkosti ta koordynatsiinykh zdibnostei studentok universytetiv u protsesi zaniat khatkha-yohoiu protiahom navchalnoho roku [Improving the flexibility and coordination skills of university students in the process of hatha yoga during the academic year]. *Slobozhanskyi naukovo-sportyvnyi visnyk – Slobozhansky scientific and sports bulletin*, 1 (45), 129-133. Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].

**14. Chuprun, N. F.** (2020). Boks-aerobik yak vyd rukhovoii aktyvnosti studentok [Boxing aerobics as a kind of rukhovo activity of female students]. *Teoretychni ta praktychni aspekty rozvytku nauky ta osvity – Theoretical and practical aspects of science and education development*. (pp. 24-26). Lviv: Lvivskyi naukovyi forum [in Ukrainian].

**15. Saienko, V. G., Tolchieva, H. V., & Shabanova, N. S.** (2010). Fitnes na osnovi skhidnykh ozdorovchykh system [Fitness based on oriental wellness systems]. *Problemy ta perspektyvy rozvytku kultury zdorovia osobystosti v sotsialnomu konteksti – Problems and prospects for the development of personal health culture in the social context*. (pp. 116-121). Luhansk: Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka» [in Ukrainian].

**16. Ivanchykova, S.,**

- Saienko, V., Goncharova, N., Tolchieva, H., & Poluliashchenko, I. (2018). Comparative analysis of changes in the body composition of female students under the influence of the various kinds of fitness training load. *Journal of Physical Education and Sport*, 18(2), 142, 961-965. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02142> [in English].
- 17. Bondarenko, V., & Kornosenko, O.** (2018). Periodizatsiia stanovlennia profesiinoi osvity fitnes-treneriv yak systemy [Periodization of the formation of professional education of fitness trainers as a system]. *Pedahohichni nauky – Pedagogical sciences*, 72, 109-116 [in Ukrainian].
- 18. Vasylenko, M. M.** (2014). Obruntuvannia zmistu variatyvnoi chastyny standartu vyshchoi fizkulturnoi osvity maibutnoho fitnes-trenera [Substantiation of the content of the variable part of the standard of higher physical education of the future fitness trainer]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh – Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools*, 37, 132-137 [in Ukrainian].
- 19. Prystupa, Ye. N., Danylevych, M. V., & Hrybovska, I. B.** (2017). Osoblyvosti profesiinoi pidhotovky fitnes treneriv v umovakh suchasnoi paradyhmy vyshchoi shkoly [Features of professional training of fitness trainers in the modern paradigm of high school]. *Naukovyi chasopys NPU im. M. P. Dragomanova. Serii 15. Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of NPU named after M. P. Dragomanova. Series 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports)*, 9(91), 96-99 [in Ukrainian].
- 20. Nakaz MON Ukrainy vid 06.11.2015 r. № 1151 «Pro osoblyvosti zaprovadzhennia pereliku haluzei znan i spetsialnostei, za yakymy zdiisniuietsia pidhotovka zdobuvachiv vyshchoi osvity»** [Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated November 6, 2015 №1151 «On the peculiarities of the introduction of the list of branches of knowledge and specialties for which training of higher education is carried out»]. Retrieved from <http://old.mon.gov.ua/ua/about-ministry/normative> (Last accessed: 22.02.2022) [in Ukrainian].
- 21. Shyian, O. I.** (2010). Derzhavna osvitnia polityka z pytan zdorovoho sposobu zhyttia molodi [State educational policy on healthy lifestyles of young people]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].
- 22. Śliwa, S.** (2021). Kompetencje krytyczne polskich i czeskich pedagogów w świetle badań porównawczych [Critical competences of Polish and Czech educators in the light of comparative research]. Opole: Wydawnictwo Sindruk [in Poland].
- 23. Śliwa, S., Saienko, V., Kowalski, M.** (2021). Educating students during a pandemic in the light of research. *International Journal of Educational Development*, 87, 102504, 1-5. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2021.102504> [in English].
- 24. Propenko, I. F.** (2015). *Pedahohika [Pedagogy]*. Kharkiv: Folio [in Ukrainian].
- 25. Kornosenko, O. K.** (2016). Profesiina pidhotovka maibutnikh fitnes-treneriv: naukovi osnovy i dosvid [Professional training of future fitness trainers: scientific bases and experience]. Poltava: PNPU [in Ukrainian].
- 26. Dubynska, O. Ya., & Petrenko, N. V.** (2016). Suchasni

fitnes-tehnolohii u fizychnomu vykhovanni uchnivskoi i studentskoi molodi: proektuvannia, rozrobka, spetsyfichni osoblyvosti [Modern fitness technologies in physical education of pupils and students: design, development, specific features]. Sumy: Vyd-vo SumDPU im. A. S. Makarenka [in Ukrainian].

**27. Kibalnik, O. Ya., & Tomenko, O. A. (2010).** Ozdorovchyi fitnes. Teoriia ta metodyka vykladannia [Wellness fitness. Theory and methods of teaching]. Sumy: SumDPU im. A. S. Makarenka [in Ukrainian].

**28. Sapun, L. V. (2016).** Vprovadzhenia fitnes-tehnolohii u suchasnyi protses fizychnoi kultury [Introduction of fitness technologies into the modern process of physical culture]. Zaporizhzhia [in Ukrainian].

**29. Poluliashchenko, Yu. M., Saienko, V. H., Tolchieva, H. V., & Śliwa, S. (2020).** Pedahohichni zasoby fizychnoho vykhovannia ta ozdorovchykh system i praktyk v suchasnomu zastosuvanni [Pedagogical tools of physical education and health systems and practices in modern application]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnogo universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Luhansk. Pedagogical sciences, 1 (332), 177-193* [in Ukrainian].

**30. Tolchieva, H. V., Saienko, V. H., & Śliwa, S. (2021).** Upravlinnia protsesamy pedahohichnoi sotsializatsii osobystosti na zasadakh fizychnoi kultury [Management of processes of pedagogical socialization of the individual on the basis of physical culture]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnogo universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Luhansk. Pedagogical sciences, 2 (340), 1, 38-54* [in Ukrainian].

**31. Blaszcyszyn, M., Saienko, V. H., & Poluliashchenko, Yu. M. (2018).** Utverdzhenia polozhen fizychnoi kultury u Yevropeiskomu pedahohichnomu prostori za dukhovno-moralnoiu tsinnistiu [Approval of the provisions of physical culture in the European pedagogical space on the spiritual and moral value]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnogo universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedahohichni nauky – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Luhansk. Pedagogical sciences, 4 (318), 1, 6-15* [in Ukrainian].

**32. Lisickaya, T. S. (2009).** Metodika organizacii i provedeniya zanyatij fitnesom v shkole [Methods of organizing and conducting fitness classes at school]. Lekciya №20. Retrieved from <http://spo.1september.ru/article.php?ID=200902012> (Last accessed: 22.02.2022) [in Russian].

**33. Chekhovska, L. (2019).** Ozdorovchyi fitnes u suchasnomu suspilstvi [Health fitness in modern society]. Lviv: LDUFK [in Ukrainian].

**34. Vasylenko, M. M. (2011).** Suchasnyi stan ta problemy pidhotovky fitnes-treneriv u SShA [The current state and problems of training fitness trainers in the United States]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 11, 19-22* [in Ukrainian].

**35. Pryma, A. V., & Putrov, S. Yu. (2017).** Osoblyvosti zakordonnogo dosvidu pidhotovky fitnes-treneriv u vyshchykh navchalnykh zakladakh [Features of foreign experience in training fitness trainers in higher education]. *Naukovi zapysky BDPU. Seriiia «Pedahohichni*

*nauky» – Scientific notes of Berdyansk State Pedagogical University. Series: Pedagogical Sciences, 2, 302-307 [in Ukrainian].* **36. Michuda, Yu. P.** (2013). Fitness-industriia v Ukraini: problemy ta perspektyvy podalshoho rozvytku [Fitness industry in Ukraine: problems and prospects for further development]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of NPU named after M. P. Drahomanov. Series 15: Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), 2 (28), 77-81 [in Ukrainian].* **37. Petrenko, O. P.,** Petrenko, N. V., & Loza, T. O. (2020). Ozdorovchi tekhnolohii pilatesu v profesiino-prykladnii fizychnii pidhotovtsi studentiv zakladiv vyshchoi osvity [Health technologies of Pilates in professional and applied physical training of students of higher education]. Sumy: Sumskyi derzhavnyi universytet [in Ukrainian]. **38. Kornosenko, O.,** Khomenko, P., Taranenko, I., Zhamardiy, V., Shkola, O., Tolchieva, H., Saienko, V., Batieieva, N., & Kyzim, P. (2021). Professional competencies as a component of professional training of a fitness trainer-teacher in higher education institutions. *Journal for Educators, Teachers and Trainers, 12 (1), 72-81.* DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.01.010> [in English]. **39. Shkola, O.,** Zhamardiy, V., Saienko, V., Tolchieva, H., & Poluliashchenko, I. (2020). The structure model of methodical system usage fitness-technology in student physical education. *International Journal of Applied Exercise Physiology (IAEP), 9 (10), 89-96 [in English].* **40. Zhamardiy, V.,** Shkola, O., Tolchieva, H., & Saienko, V. (2020). Fitness technologies in the system of physical qualities development by young students. *Journal of Physical Education and Sport, 20 (1), 19, 142-149.* DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01019> [in English]. **41. Andrieieva, O.,** Dutchak, M., & Blahii, O. (2020). Teoretychni zasady ozdorovcho-rekreatsiinoi rukhovoї aktyvnosti riznykh hrup naseleńnia [Theoretical principles of health and recreational physical activity of different groups of the population]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia i sportu – Theory and methods of physical education and sports, 2, 59-66 [in Ukrainian].* **42. Vashchuk, L.** (2013). Peredumovy rozvytku ta stanovlennia fitnesu v Ukraini [Prerequisites for the development and formation of fitness in Ukraine]. *Istorychni, filosofski, pravovi y orhanizatsiini problemy fizychnoi kultury – Historical, philosophical, legal and organizational problems of physical culture, 3, 7-9 [in Ukrainian].* **43. Maksymova, K. V.,** & Mulyk, K. V. (2017). Sotsiokulturni peredumovy zastosuvannia zasobiv ozdorovchoho fitnesu v systemi vyshchykh navchalnykh zakladiv Ukrainy [Socio-cultural prerequisites for the use of health fitness in the system of higher educational institutions of Ukraine]. *Visnyk ChNPU. T. I. Serii: Pedahohichni nauky. Fizyчне vykhovannia ta sport – Bulletin of the CNPU. Vols. I. Series: Pedagogical Sciences. Physical education and sports, 147, 151-154 [in Ukrainian].* **44. Blahova, T. O.** (2014). Rytmyka u systemi nepererвної khoreohrafichnoi osvity: istoryko-pedahohichni aspekt

[Rhythmics in the system of continuous choreographic education: historical and pedagogical aspect]. *Osvitohichnyi diskurs – Educational discourse*, 4, 22-33 [in Ukrainian].

**45. Nikolai, H. Yu.** (2009). Heneza systemy muzychno-rytmichnoho vykhovannia E. Zhak-Dalkroza ta yii funktsionuvannia v Yevropi [The genesis of the system of musical and rhythmic education of E. Jacques-Dalcroze and its functioning in Europe]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnologii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies*, 2, 361-372 [in Ukrainian].

**46. Shynkarov, S. I.,** Tolchieva, H. V., & Vorobieva, M. V. (2012). Indeks fizychnoho stanu studentok vyshchych navchalnykh zakladiv [Index of physical condition of female students of higher educational institutions]. *Olimpizm i molodaya sportivnaya nauka Ukrainy – Olympism and young sports science of Ukraine*. (pp. 39-42). Lugansk: LNU imeni Tarasa Shevchenko [in Ukrainian].

**47. Shynkarov, S. I.,** & Tolchieva, H. V. (2012). Ozdorovchi tekhnologii v systemi fizychnoho vykhovannia v pozaaudytornii roboti zi studentamy vyshchych navchalnykh zakladiv [Health technologies in the system of physical education in extracurricular work with students of higher educational institutions]. *Olimpijskij sport, fizicheskaya kul'tura, zdorov'e natsii v sovremennykh usloviyakh – Olympic sports, physical culture, health of the nation in modern conditions*. (pp. 371-375). Lugansk: Izd-vo LNU imeni Tarasa Shevchenko [in Ukrainian].

#### **Толчєва Г. В., Саєнко В. Г., Śliwa S. Педагогічний вплив на управлінські процеси у галузі фітнес-культури**

В статті розглядаються мотиви технологічного поєднання педагогічного впливу на фізичний і розумовий розвиток людини музично-руховими засобами фітнесу. Інтеграційне спрямування України на європейський освітній простір прискорюється темпами впровадження фізичних систем цільового спрямування, одним з джерел руху якого є фітнес-культура. Встановлено, що відповідний рух забезпечується зовнішньо якістю педагогічно-виховного процесу, результативність від якого залежить від рухової дії та елементів фізіологічного упорядкування. Студентською молоддю успіх досягається завдяки узгодження рухових навантажень і ритму хореографічно-музичного супроводу, які за своєю сукупністю є результируючою могутньою розвиваючою енергією. В Україні формування інформаційного забезпечення з фітнесу актуалізується за логістикою вибору комплексу вправ, осмислення функціональних рис дії, формування бажання до їх засвоєння і відтворення занять, що відповідають складності бакалаврського і магістерського рівня. Освітні технології поповнюються управлінськими процесами, що опираються на цінності мотивів оздоровлення, реабілітації та фізичного удосконалення людини. Перспективи руху саме фітнесу пов'язуються з дозуванням навантаження на особистість за складом високоінтервальної інтенсивної жироспалювальної тренувальної технології, або системного підходу, що



складається з однієї фізичної вправи, або вибіркової рухової активності на лоні природи.

*Ключові слова:* фітнес, культура, управління, педагогіка, людина, організація.

**Толчева А. В., Саенко В. Г., Śliwa S. Педагогическое влияние на управленческие процессы в области фитнес-культуры**

В статье рассматриваются мотивы технологического сочетания педагогического воздействия на физическое и умственное развитие человека музыкально-двигательными средствами фитнеса. Интеграционная направленность Украины на европейское образовательное пространство ускоряется темпами внедрения физических систем целевого толка, одним из источников движения которого является фитнес-культура. Установлено, что соответствующее движение обеспечивается внешне качеством педагогическо-воспитательного процесса, результативность которого зависит от двигательного действия и элементов физиологического упорядочения. Студенческой молодежью успех достигается благодаря согласованию двигательных нагрузок и ритму хореографически музыкального сопровождения, которые по своей совокупности являются результирующей мощной развивающей энергии. В Украине формирование информационного обеспечения по фитнесу актуализируется по логистике выбора комплекса упражнений, осмыслению функциональных черт действия, формированию желания к их усвоению и воспроизведению занятий, соответствующих сложности бакалаврского и магистерского уровня. Образовательные технологии пополняются управленческими процессами, опирающимися на ценности мотивов оздоровления, реабилитации и физического совершенствования человека. Перспективы движения именно фитнеса связываются с дозировкой нагрузки на личность по составу высокоинтервальной интенсивной жиросжигательной тренировочной технологии, либо системного подхода, состоящего из одного физического упражнения, либо выборочной двигательной активности на лоне природы.

*Ключевые слова:* фитнес, культура, управление, педагогика, человек, организация.

**Tolchieva H., Saienko V., Śliwa S. Pedagogical Influence on Management Processes in the Field of Fitness Culture**

The article discusses the motives of the technological combination of pedagogical influence on the physical and mental development of a person by musical and motor fitness means. The integration orientation of Ukraine to the European educational space is accelerating with the pace of introduction of physical systems of the target sense, one of the sources of movement of which is fitness culture. The totality of fitness systems has the general qualities of adaptability to the physical and mental development of a person, health-

improving and medical effects and recreational effects at the same time. It has an extensive network of perception of the philosophy of the developing movement of a person along the steps of physical improvement, supported by technical solutions, a stream of inventions, means of physical development of a person, his organs and life support systems. It has been established that the corresponding movement is provided externally by the quality of the pedagogical and educational process, the effectiveness of which depends on the motor action and elements of physiological ordering. Student youth success is achieved due to the coordination of motor loads and the rhythm of choreographic musical accompaniment, which in their totality are the resultant powerful developing energy. In Ukraine, the formation of information support for fitness is updated according to the logistics of choosing a set of exercises, understanding the functional features of an action, forming a desire to assimilate them and reproduce classes that correspond to the complexity of the bachelor's and master's levels. Educational technologies are replenished with management processes based on the values of the motives of health improvement, rehabilitation and physical improvement of a person. Prospects for the movement of fitness are associated with the dosage of the load on the individual according to the composition of the high-interval intensive fat-burning training technology, or a systematic approach consisting of one physical exercise, or selective physical activity in the bosom of nature.

*Key words:* fitness, culture, management, pedagogy, person, organization.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бадер А. В.

УДК 378:796.071.47+796.4

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-89-99

**Шинкарьова Олена Дмитрівна,**

докторка філософії, старша викладачка  
кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
lenashin1962@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-8034-1360>

### **СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ ДО ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ФІТНЕСУ**

В умовах глибоких політичних та соціально-економічних перетворень сучасної України актуальності набувають питання зміцнення здоров'я людини, формування здорового стилю життя. І сьогодні в Україні настала ситуація, за якої необхідно вживати конкретних заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я нації, формування сучасних ціннісних орієнтирів молоді.

Сучасна епоха – це пора інтенсивного формування, нагромадження, поширення та використання освітніх ресурсів. Саме тому освіта – це найцінніший національний ресурс, що визначає конкурентоспроможність будь-якої країни в довгостроковому періоді. Виходячи з цього, створення та розвиток цього ресурсу є головним стратегічним завданням країни. Таким чином, формулювання вимог у реформуванні та розвитку освіти, зокрема, вищої (університетської) є провідним завданням як політичної еліти держави, так і безпосередньо усього суспільства (науковців, викладачів, роботодавців, а також студентів та їх батьків) (Бріт, 2015, с. 39).

Науковці стверджують, що ключовим завданням вищої освіти є створення умов для підготовки спеціаліста, здатного конкурувати на ринку зайнятості (Т. Кутейцина, 2011; М. Андрєєва, 2014; М. Данилевич, 2016; П. Рибалко, 2020; Л. Сущенко, 2003; Шилова & І. Бєлих, 2010 та ін.). З цієї причини сучасна система вищого фізичного виховання орієнтована на підготовку фахівців, які мають професійну компетентність і навички до професійної мобільності.

В даний час спорт на всіх його рівнях – універсальний механізм для самореалізації та самоствердження людини, для її самовираження та подальшого розвитку. Тому місце спорту та рухової активності в системі цінностей сучасної культури різко зросла останніми роками (Otravenko, Shkola, Shynkarova et al., 2021; Shkola, Fomenko, Otravenko et al., 2021; Kornosenko, Denysovets et al., 2020).

*Мета статті* полягає у визначенні та розкритті проблеми підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до діяльності у сфері фітнесу.

У процесі дослідження було використано комплекс методів теоретичного характеру: аналіз, синтез, узагальнення, абстрагування.

Молодь складає майбутній трудовий потенціал будь-якої країни і, як соціально-вікова група, характеризується низкою особливостей. Зокрема, для молодих осіб характерним є недостатня сформованість ціннісних орієнтирів, кваліфікаційних навичок, соціальних і економічних ресурсів, відсутність життєвого досвіду, що збільшує ймовірність ризику прийняття нераціональних рішень у трудовій сфері. У той же час молодь, на відміну від населення старшого віку, більш сприйнятлива до змін, в більшій мірі соціально мобільна, здатна до професійного росту і спроможна здійснювати трудову діяльність у більш тривалій часовій період (Молодь на ринку праці: навички XXI століття та побудова кар'єри, 2019, с. 6).

Щодо європеїзації, то відповідно до сучасної системи вищої освіти, основні положення якої задекларовані у «Довіднику користувача європейської кредитно-трансферної системи 2015» (ЄКТС), у вищій освіті набувають значення такі позиції: студенто-центроване навчання (student-centered education); навчання, орієнтоване на вихід (output-oriented study programme); компетентнісний підхід у побудові та реалізації навчальних програм (competence-based approach); навчання, орієнтоване на результати (result-based education) (Василенко, 2018, с. 41).

Сучасна професійна освіта характеризується періодом радикальних змін у підходах до підготовки конкурентоспроможного фахівця, висуває підвищені вимоги до модернізації змісту освіти та сприяє формуванню професійних компетентностей випускників закладів вищої освіти, спрямованих на освіту й самоосвіту протягом життя. Традиційна система фізичного виховання у закладах вищої освіти не повною мірою сприяє ефективному вирішенню проблеми збільшення рухової активності, взаємодії розвитку духовного, психічного й фізичного здоров'я здобувачів (Шинкарьова, 2021, с. 28).

Головною місією вищої освіти академік В. Кремень (2011) вважає підготовку і виховання людей з орієнтацією на довгострокову перспективу. Найвища мета освіти – розвиток людини та підвищення її вкладу в зростання соціально-економічного добробуту шляхом виховання в душі громадянства і створення умов для навчання впродовж всього життя (Кремень, 2011, с. 28).

Формування професійної компетентності розглядається як процедура оволодіння необхідними знаннями, навичками та досвідом, які дають можливість зробити індивідуальний творчий внесок у справу професії, стимулюють інтерес до результатів діяльності, пов'язаної із заняттям фізичними вправами, природні та гігієнічні фактори для

зміцнення здоров'я. Індивідуальний підхід спрямовує освітньо-виховний процес від професійно орієнтованих предметів до власного розвитку особистості; спрямовує зусилля вчителів на розвиток особистісних якостей; наголошує на особисту роль здобувача у освітньому процесі; створює умови для самореалізації та саморозвитку (Danylevych et al., 2020, с. 320).

Здобувач вищої освіти повинен оволодіти такими функціями, як мотиваційна, функція цілепокладання, світоглядна, інструментальна, комунікативна, культурологічна та інноваційна. Зміст професійної освіти несе в собі сукупність знань, умінь і навичок, володіння якими дають змогу працювати за обраним видом професії. Наголосимо на тому, що інноваційна функція пов'язана з підготовкою майбутніх учителів фізичної культури до реалізації різних нововведень, сучасних досягнень науки, передового досвіду (Отравенко, 2019, с. 228).

Майбутні фахівці з фізичного виховання та спорту повинні прагнути до самоосвіти впродовж усього життя, володіти новітніми технологіями, розуміти можливості їх використання, вміти приймати самостійні рішення, адаптуватися у майбутній професійній сфері, пов'язаній з оздоровчою діяльністю. Професійна підготовка майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до оздоровчої діяльності розглядається як цілеспрямований процес здійснення навчально-методичної, наукової та інноваційної діяльності у закладах вищої освіти, який забезпечує набуття студентами кваліфікації, необхідної для ефективної організації рухової активності людей з метою задоволення їх потреб в активному відпочинку, оздоровленні, відновленні фізичних, психічних і духовних сил упродовж вільного та спеціально відведеного часу (Данилевич, 2018, с. 111).

Таким чином, у сучасний період науковці спрямовують свої зусилля на пошук інноваційних шляхів реформування системи вищої фізкультурної освіти та приділяють значну увагу трансформації змісту і форм професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, зокрема до діяльності у сфері фітнесу.

Професійні фітнес-інструктори/тренери повинні володіти основами анатомії, біомеханіки, фізіології; знаннями методики стретчинга та сучасними фітнес-технологіями; базовими навичками роботи з різними верствами населення та ін. (рис. 1).

На сьогодні сформувалися три варіанти вирішення проблеми нестачі кваліфікованих кадрів для сфери фітнесу. Перший варіант передбачає здійснення професійної підготовки у закладах вищої освіти на профільних кафедрах; другий варіант передбачає підготовку майбутніх фітнес-тренерів на курсах підвищення кваліфікації після отримання вищої фізкультурної освіти будь-якого профілю; третій варіант передбачає проходження короткострокової сертифікації з обраного напрямку фітнесу (Василенко, 2018, с. 48).



*Рис. 1.* Професійні навички фітнес-інструктора

Розглянемо такі назви професійної роботи фітнес-тренера, як: «інструктор тренажерної зали/персональний тренер», «інструктор з аква-фітнесу», «інструктор з функціонального тренінгу (Bosu, Medicine Ball, Fit Ball, TRX)», «інструктор групових програм» та ін., при цьому чітко виокремлюються професії інструктора з фітнесу та фітнес-тренера. Наприклад, персональний тренер працює на результат із однією людиною, а інструктори групових програм працюють з групою та слідкують за правильністю виконаних вправ в рамках тренувального заняття.

Прикладом розвитку фітнес-індустрії в Україні є мережа фітнес-клубів «Sport Life». Встановлено, що у Києві функціонує 25 таких фітнес-клубів. У них працює 919 тренерів і лише 44% мають фізкультурну освіту (Приступа, 2017, с. 69).

Оскільки система оздоровчого фітнесу постійно розвивається, вона потребує професійних кадрів, які б надавали якісні послуги. Керівники закладів вищої освіти повинні враховувати сучасний попит населення на фітнес-послуги та сприяти розробці системи підготовки кадрів у закладах вищої освіти фізкультурного профілю. Наприклад, в навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» для опанування професії фітнес-тренер передбачається засвоєння таких дисциплін: «Фітнес з методикою викладання», «Практикум з фітнесу», «Музично-ритмічне виховання та основи оздоровчого фітнесу», «Сучасні оздоровчі фітнес-технології», «Підготовка персонального тренера

(фітнес-тренера)», «Технології побудови тренувальних програм тренажерної зали». Змістове наповнення навчальних дисциплін постійно удосконалюється.

Досвід роботи у закладі вищої освіти свідчить про те, що найбільш затребуваними і цікавими для здобувачів є заняття з урахуванням їх потреб та інтересів в різних видах рухової активності. Саме тому багато студентів між обов'язковими заняттями фізичною культурою віддають перевагу заняттям в клубах, тренажерних залах, фітнес-центрах, басейнах тощо, вважаючи їх набагато цікавішими і кориснішими (Шинкарьова, 2021, с. 204).

Власний досвід тренерської та викладацької діяльності дозволили нам визначити, що не вистачає професійно підготовлених тренерів для роботи в сучасних тренажерних залах, фітнес-клубах, а також кваліфікованих фахівців із достатнім багажем знань, досвідом та практикою. Існує організаційна роз'єднаність процесу підготовки кадрів для фітнес-клубів, як наслідок – незрілість відповідної системи; чимала кількість суб'єктів системи оздоровчого фітнесу продовжують самотужки готувати та підвищувати кваліфікацію власного персоналу. Це зумовлюють такі причини: високі темпи оновлення фітнес-технологій, спортивного обладнання; дефіцит підготовки фахівців, унаслідок чого робочі місця в оздоровчому фітнесі займають тренери з видів спорту, учителі фізичної культури, особи які закінчили курси з підготовки інструкторів з фітнесу. Підготовку спеціалістів у різних фітнес-центрах, фітнес-клубах здійснюють з огляду на отримання прибутку, а сертифікат про закінчення курсів не відповідає існуючій національній системі кваліфікації.

Успішна діяльність фітнес-центрів, імідж і репутація залежать від ставлення персоналу до споживачів, їх задоволення, вміння надати якісні фітнес-послуги. Від зазначених аспектів та сильних сторін внутрішнього середовища фітнес-клубу буде залежати і його конкурентоздатність. У цілому все сприятиме збільшенню кількості споживачів.

*Висновки.* Доведено необхідність забезпечення ринку праці конкурентоспроможними фахівцями, оскільки у професійному середовищі відзначається дефіцит кваліфікованого фітнес-персоналу та невідповідність компетентностей у значній частині наявних кадрів вимогам сьогодення.

Перспективи подальших досліджень вбачаємо у розробці освітньої програми з «фітнесу і рекреації» на бакалаврському та магістерському рівнях підготовки.

### **Список використаної літератури**

**1. Бріт О. В.** Вимоги сучасного ринку праці до фахівців з вищою освітою. *Економічна наука. Інвестиції: практика та досвід.* 2015. № 6. С. 39–42. **2. Молодь** на ринку праці: навички XXI століття та побудова кар'єри. Щорічна доповідь Президентіві України Верховній Раді

України, Кабінету Міністрів України про становище молоді в Україні. Держ. ін-т сімейної та молодіжної політики. Київ, 2019. 107 с.

**3. Василенко М. М.** Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фітнес-тренерів у закладах вищої освіти : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.04. Київ, 2018. 544 с.

**4. Шинкарьова О. Д.** Формування готовності майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до організації дозвіллево-рекреаційної діяльності : дис. ... д-ра філософії у галузі знань 01 – освіта/педагогіка за спец. 015 – проф. освіта. Старобільськ, 2021. 320 с.

**5. Кремень В. Г.,** Ткаченко В. М. Компетентнісний принцип освіти: «навчитися жити разом». *Розвиток сучасної освіти: освітологічні наголоси. За матеріалами першої Всеукр. наук.-практ. конф. «Освітологія – науковий напрям інтегрованого пізнання освіти»*. Київ, 2011. С. 4–32.

**6. Danylevych M.,** Zakharina Ie., Hrybovska I., Romanchuk O., Hutsylyak V. Peculiarities of professional preparation of physical education students for health-related activities. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20, Is. 1. P. 318–323.

**7. Огравенко О. В.** Інноваційні методи навчання як основа якісної професійної підготовки майбутнього вчителя фізичної культури. *Openeducational e-environment of modern University, special edition*. 2019. С. 222–230. DOI: <http://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21>.

**8. Данилевич М. В.** Теоретичні і методичні засади професійної підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання та спорту до рекреаційно-оздоровчої діяльності : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Львів: Львівський держ. ун-т фіз. культури; Київ: Нац. пед. ун-т імені М. П. Драгоманова, 2018. 533 с.

**9. Приступа Є.,** Музика Ф., Жданова О., Чеховська Л. Сучасний стан підготовки кадрів для сфери оздоровчого фітнесу. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. 2017. Вип. 6 (88). С. 66–69.

**10. Шинкарьова О. Д.** Сучасний стан готовності майбутніх фахівців фізичної культури і спорту до організації позааудиторної діяльності з фітнесу. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2019. № 4 (327) травень, Ч. 2. С. 124–133. DOI: [http://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4\(327\)-2-124-133](http://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-124-133).

**11. Шинкарьова О. Д.** Підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами кросфіту. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін. Кам'янець-Подільський, 2019. Вип. 12. С. 99–102. DOI: <http://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12>.

**12. Шинкарьова О. Д.** Визначення уподобань до дозвіллево-рекреаційної діяльності здобувачів у вітчизняних та закордонних закладах вищої освіти. *Проблеми активізації рекреаційно-оздоровчої діяльності населення: матеріали XII Міжн. наук.-практ. конф. (23-24 квітня 2020 р.)*. Львів : ЛДУФК ім. Івана Боберського, 2020. С. 125–129.

**13. Шинкарьова О. Д.** Мотиви студентів для занять фітнес-технологіями. *Вісник Луганського національного університету імені*



- Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2021. № 2 (340), Ч. I. С. 201–209. DOI: [http://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-201-209](http://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-201-209).
- 14. Шинкарьова О. Д.** Рухова активність як засіб фізичного самовдосконалення здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки.* 2021. № 6 (344), Ч. II. С. 209–219. DOI: [http://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-6\(344\)-2-209-219](http://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-6(344)-2-209-219).
- 15. Otravenko O., Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Lyvatskiy O., Pelypas D.** Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT.* 2021. Vol. 12 (3). S. 146–154. Retrieved from <https://jett.labosfor.com/>. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>.
- 16. Shynkarova O.** Preference diagnosis of applicants of higher education institutions for different kinds of leisure and recreational activities. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal.* 2021. № 1 (29). <https://issn2391-4165.webnode.com.ua/>. Available at: <https://issn2391-4164.blogspot.com/p/13.html> (accessed 10 January 2021).
- 17. Shkola O. M., Fomenko O. V., Otravenko O. V., Donchenko V. I., Zhamardiy V. O., Lyakhova N. A., Shynkarova O. D.** Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneol. Journal of the polish balneology and physical medicine association.* 2021. Vol. LXIII, No. 2 (164). S. 105–109. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202102105>.
- 18. Kornosenko O., Denysovets T., Danysko O., Synytsya S., Voloshko L., Zhamardiy V., Donchenko V., Shkola O., Prystynskiy V., Otravenko O.** System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. *International Journal of Applied Exercise Physiology.* 2020. Vol. 9. No. 8. P. 33–40. URL: [www.ijaep.com](http://www.ijaep.com).

### References

- 1. Brit, O. V.** (2015). Vymohy suchasnoho rynku pratsi do fakhivtsiv z vyshchoiu osvitoiu [Requirements of the modern labor market to specialists with higher education]. *Ekonomichna nauka. Investytsii: praktyka ta dosvid – Economics. Investments: practice and experience*, 6, 39-42 [in Ukrainian].
- 2. Molod na rynku pratsi: navychky XXI stolittia ta pobudova kariery.** Shchorichna dopovid Prezydentovi Ukrainy Verkhovnij Radi Ukrainy, Kabinetu Ministriv Ukrainy pro stanovyshe molodi v Ukraini [Youth in the labor market: 21st century skills and career building. Annual report to the President of Ukraine, the Verkhovna Rada of Ukraine, the Cabinet of Ministers of Ukraine on the situation of youth in Ukraine]. (2019). Kyiv [in Ukrainian].
- 3. Vasylenko, M. M.** (2018). Teoretychni i metodychni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fitnes-treneriv u zakladakh vyshchoi osvity [Theoretical and methodological principles of professional training of future fitness trainers in higher education]. Kyiv [in Ukrainian].
- 4. Shynkarova, O. D.** (2021). Formuvannia hotovnosti maibutnikh bakalavriv

fizychnoi kultury i sportu do orhanizatsii dozvillievo-rekreatsiinoi diialnosti [Formation of readiness of future bachelors of physical culture and sports to the organization of leisure and recreational activities]. Starobilsk [in Ukrainian]. **5. Kremen, V. H., & Tkachenko, V. M.** (2011). Kompetentnisnyi pryntsyyp osvity: «navchytysia zhyty razom». Rozvytok suchasnoi osvity: osvitlohichni naholosy [Competence principle of education: «learn to live together». Development of modern education: educational emphasis]. (pp. 4-32). Kyiv [in Ukrainian]. **6. Danylevych, M., Zakharina, Ie., Hrybovska, I., Romanchuk, O., Hutsylyak, V.** (2020). Peculiarities of professional preparation of physical education students for health-related activities [Peculiarities of professional preparation of physical education students for health-related activities]. *Journal of Physical Education and Sport*, 20, 1, 318-323 [in English]. **7. Otravenko, O. V.** (2019). Innovatsiini metody navchannia yak osnova yakisnoiprofesiinoi pidhotovky maibutnoho vchytelia fizychnoi kultury [Innovative teaching methods as a basis for quality professional training of future teachers of physical culture]. *Openeducational e-environment of modern University, special edition*, 222-230. DOI: <http://doi.org/10.28925/2414-0325.2019s21> [in Ukrainian]. **8. Danylevych, M. V.** (2018). Teoretychni i metodychni zasady profesiinoi pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv z fizychnoho vykhovannia ta sportu do rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti [Theoretical and methodical principles of professional training of future specialists in physical education and sports to recreational and health activitie]. *Doctor's thesis*. Lviv, Kyiv [in Ukrainian]. **9. Prystupa, Ye., Muzyka, F., Zhdanova, O., & Chekhovska, L.** (2017). Suchasnyi stan pidhotovky kadriv dlia sfery ozdorovchoho fitnessu [The current state of training for the field of fitness]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova – Scientific journal of NPU named after M. P. Drahomanov*, 6 (88), 66-69 [in Ukrainian]. **10. Shynkarova, O. D.** (2019). Suchasnyi stan hotovnosti maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu do orhanizatsii pozaaudytorno diialnosti z fitnessu [The current state of readiness of future specialists in physical culture and sports to organize extracurricular activities in fitness]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Luhansk. Pedagogical sciences*, 4 (327), 2, 124-133. DOI: [http://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4\(327\)-2-124-133](http://doi.org/10.12958/2227-2844-2019-4(327)-2-124-133) [in Ukrainian]. **11. Shynkarova, O. D.** (2019). Pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoho vdoskonalennia zdobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy krosfitu [Improving the effectiveness of physical improvement of higher education by means of crossfit]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohienka. Fizyчне vykhovannia, sport i zdorovia liudyny – Bulletin of Kamyanets-Podilsky National University named after Ivan Ogienko. Physical education, sports and human health*, 12, 99-102. Kamyanets-Podilsky. DOI: <http://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12> [in Ukrainian]. **12. Shynkarova, O. D.** (2020). Vyznachennia upodoban do dozvillievo-rekreatsiinoi diialnosti zdobuvachiv u vitchyznianskykh ta

zakordonnykh zakladakh vyshchoi osvity [Determination of preferences for leisure and recreational activities of applicants in domestic and foreign institutions of higher education]. *Problemy aktyvizatsii rekreatsiino-ozdorovchoi diialnosti naseleння – Problems of intensification of recreational and health activities of the population*. (pp. 125-129). Lviv: LDUFK im. Ivana Boberskoho [in Ukrainian].

**13. Shynkarova, O. D.** (2021). Motyvy studentiv dlia zaniat fitnes-tekhnolohiiamy [Motives of students for fitness technology classes]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Luhansk. Pedagogical sciences*, 2 (340), I, 201-209. DOI: [http://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-201-209](http://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-201-209) [in Ukrainian].

**14. Shynkarova, O. D.** (2021). Rukhova aktyvnist yak zasib fizychnoho samovdoskonalennia zdobuvachiv vyshchoi osvity [Motor activity as a means of physical self-improvement of higher education]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Luhansk. Pedagogical sciences*, 6 (344), II, 209-219. DOI: [http://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-6\(344\)-2-209-219](http://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-6(344)-2-209-219) [in Ukrainian].

**15. Otravenko, O., Shkola, O., Shynkarova, O., Zhamardiy, V., Lyvatskyi, O., & Pelypas, D.** (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT*, 12 (3), 146-154. Retrieved from <https://jett.labosfor.com>. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014> [in English].

**16. Shynkarova O.** (2021). Preference diagnosis of applicants of higher education institutions for different kinds of leisure and recreational activities. *Social and Human Sciences. Polish-Ukrainian scientific journal*, 1 (29). <https://issn2391-4165.webnode.com.ua>. Retrieved from <https://issn2391-4164.blogspot.com/p/13.html> (accessed 10 January 2021) [in English].

**17. Shkola, O. M., Fomenko, O. V., Otravenko, O. V., Donchenko, V. I., Zhamardiy, V. O., Lyakhova, N. A., & Shynkarova, O. D.** (2021). Study of the State of Physical Fitness of Students of Medical Institutions of Higher Education by Means of Crossfit in the Process of Physical Education. *Acta Balneol. Journal of the polish balneology and physical medicine association*, LXIII, 2 (164), 105-109. DOI: <https://doi.org/10.36740/ABAL202102105> [in English].

**18. Kornosenko, O., Denysovets, T., Danysko, O., Synytsya, S., Voloshko, L., Zhamardiy, V., Donchenko, V., Shkola, O., Prystynskyi, V., Otravenko, O.** (2020). System of Preparation of Future Fitness Coaches' for Health-Improving Activity in the Conditions of Rehabilitation Establishments. *International Journal of Applied Exercise Physiology*, 9, 8, 33-40 [in English].

**Шинкарьова О. Д. Сучасні тенденції підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до діяльності у сфері фітнесу**

Стаття присвячена дослідженню проблеми підготовки майбутніх фахівців з фізичного виховання і спорту до діяльності у сфері фітнесу. Сучасна професійна освіта характеризується періодом радикальних змін

у підходах до підготовки конкурентоспроможного фахівця, висуває підвищені вимоги до модернізації змісту освіти та сприяє формуванню професійних компетентностей випускників закладів вищої освіти, спрямованих на освіту й самоосвіту протягом життя. Зміст професійної освіти несе в собі сукупність знань, умінь і навичок, володіння якими дають змогу працювати за обраним видом професії. У сучасний період науковці спрямовують свої зусилля на пошук інноваційних шляхів реформування системи вищої фізкультурної освіти та приділяють значну увагу трансформації змісту і форм професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, зокрема до діяльності у сфері фітнесу. Оскільки система оздоровчого фітнесу постійно розвивається, вона потребує професійних кадрів, які б надавали якісні послуги. Керівники закладів вищої освіти повинні враховувати сучасний попит населення на фітнес-послуги та сприяти розробці системи підготовки кадрів у закладах вищої освіти фізкультурного профілю.

*Ключові слова:* фітнес, фітнес-інструктор, майбутні фахівці фізичної культури і спорту.

#### **Шинкарева Е. Д. Современные тенденции подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта к деятельности в сфере фитнеса**

Статья посвящена исследованию проблемы подготовки будущих специалистов физического воспитания и спорта к деятельности в сфере фитнеса. Современное профессиональное образование характеризуется периодом радикальных изменений в подходах к подготовке конкурентоспособного специалиста, выдвигает повышенные требования к модернизации содержания образования и способствует формированию профессиональных компетентностей выпускников высших учебных заведений, направленных на образование и самообразование в течении жизни. Содержание профессионального образования несет в себе совокупность знаний, умений и навыков, обладание которыми позволяет работать по избранному виду профессии. В настоящее время ученые направляют свои усилия на поиск инновационных путей реформирования системы высшего физкультурного образования и уделяют значительное внимание трансформации содержания и форм профессиональной подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта, в частности, к деятельности в сфере фитнеса. Поскольку система оздоровительного фитнеса постоянно развивается, она нуждается в профессиональных кадрах, оказывающих качественные услуги. Руководители заведений высшего образования должны учитывать современный спрос населения на фитнес-услуги и способствовать разработке системы подготовки кадров в высшем образовании физкультурного профиля.

*Ключевые слова:* фитнес, фитнес-инструктор, будущие специалисты физической культуры и спорта.

**Shynkarova O. Modern Tendencies of Preparation of Future Specialists in Physical Education and Sports for Activity in the Field of Fitness**

The article is devoted to the research of the problem of preparation of future specialists in physical education and sports for activity in the field of fitness. Modern vocational education is characterized by a period of radical changes in approaches to training a competitive specialist, makes higher demands on the modernization of educational content and promotes the formation of professional competencies of graduates of higher education institutions aimed at education and self-education throughout life.

The content of vocational education carries a set of knowledge, skills and abilities, the possession of which allows you to work in your chosen profession. In the modern period, scientists are focusing their efforts on finding innovative ways to reform the system of higher physical education and pay considerable attention to transforming the content and forms of training of future professionals in physical culture and sports, in particular in fitness. As the fitness system is constantly evolving, it needs professional staff to provide quality services.

Heads of higher education institutions should take into account the current demand of the population for fitness services and promote the development of a system of training in higher education institutions of physical education.

*Key words:* fitness, fitness instructor, future specialists in physical culture and sports.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 796.011.3:378

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-100-115

**Школа Олена Миколаївна,**

кандидатка педагогічних наук, професорка,  
завідувачка кафедри фізичного виховання  
та спортивного вдосконалення Комунального закладу  
«Харківська гуманітарно-педагогічна академія»  
Харківської обласної ради, м. Харків, Україна.  
alesikk1974@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-3013-0423>

**Жамардїй Валерїй Олександрович,**

доктор педагогічних наук, доцент,  
доцент кафедри фізичного виховання та здоров'я,  
фізичної терапії, ерготерапії з спортивною  
медициною та фізичною реабілітацією  
Полтавського державного медичного університету,  
м. Полтава, Україна.  
Shamardi@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0002-3579-6112>

**МОТИВАЦІЙНА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ  
ВПРАВАМ ФІТНЕС-АЕРОБІКИ НА УРОКАХ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

Актуальність дослідження обумовлена тим, що на сьогоднішній день стан здоров'я учнів закладів загальної середньої освіти має стабільну тенденцію до погіршення (Грибан, 2018; Жамардїй & Школа, 2020; Круцевич, 2008 та ін.). Сучасні дослідження свідчать про те, що 90% випускників шкіл мають відхилення у стані здоров'я. Так, кількість здорових випускників шкіл становить від 5 до 25%. При цьому, незадовільну фізичну підготовленість, мають понад 50% (Грибан & Тимошенко, 2017; Донченко & Жамардїй, 2020 та ін.).

Особливу тривогу викликає стан здоров'я дівчат старшого шкільного віку, недостатній рівень якого негативно впливає на їхню майбутню репродуктивну функцію. Заняття фізичною культурою мають відігравати важливу роль у зміцненні здоров'я, підготовці гармонійно розвиненої особистості, адже саме у школі формується відповідальне ставлення до власного здоров'я, важливі теоретичні знання та практичні навички для його збереження (Грибан & Тимошенко, 2017; Мулик & Максимова, 2017 та ін.).

Протягом останніх років проведено багато досліджень, присвячених вивченню проблеми вдосконалення змісту фізичної

культури, різних методик навчання та мотивації до виконання фізичних вправ різної спрямованості. Однією із таких проблем науковці називають зниження інтересу до традиційних уроків фізичної культури.

Найбільш ефективною формою забезпечення в учнів позитивного інтересу, мотивації до занять фізичною культурою, розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я є фітнес-аеробіка (Булатова & Усачов, 2008; Беляк, 2014; Кузнєцова, 2018 та ін.). Необхідність широкого застосування фітнес-аеробіки обумовлена також тим, що вона позитивно впливає на розвиток фізичних якостей, таких як: швидкість, витривалість, спритність, гнучкість, рівновага, координація рухів, тим самим забезпечуючи гармонійний фізичний розвиток учнів. Разом із тим, незважаючи на важливу роль фітнес-аеробіки, використання цієї форми як засобу формування мотивації до систематичних занять фізичними вправами в дівчат старших класів залишається на низькому рівні.

Протягом останніх років проведено чимало досліджень, присвячених розвитку рухових якостей саме дівчат. В освітній процес впроваджено різноманітні засоби й педагогічні методи впливу на фізичну підготовленість дівчат (Булатова & Усачов, 2008; Синиця & Шестерова, 2010; Зінченко & Усачов, 2011; Завидівська, 2013; Беляк, 2014; Кузнєцова, 2018; Жамардїй & Школа, 2020 та ін.).

Сучасні молоді дівчата відокремлюють заняття фітнес-аеробікою від інших видів рухової активності. Різноманітність виконання вправ під сучасну музику в танцювальному стилі, високим емоційним фоном занять на основі взаємодії ритму музики та ритму рухів надають можливості аеробіці утримувати високий рейтинг серед інших видів фізкультурно-оздоровчої діяльності.

Доведено, що фітнес-аеробіка володіє великими можливостями щодо організації здорового способу життя, залучення до культури рухів, розвитку рухових якостей, емоційного підйому та загального настрою. Вона ефективно впливає на корекцію загального зовнішнього вигляду, сприяє гармонізації фізичного розвитку, поліпшенню функціонального стану основних систем організму, покращує розумову діяльність, тощо (Мулик & Максимова, 2017; Грибан, 2018 та ін.).

Дослідження багатьох науковців присвячено можливостям використання різних видів оздоровчої аеробіки в освітньому процесі учениць і студенток: Т. Суєтіна (ритмічна гімнастика); О. Старкова (танцювальна аеробіка); О. Штих (степ-аеробіка); О. Фанигіна, О. Школа (аквааеробіка); О. Трофімова, О. Фоменко, А. Бойченко (фітнес-аеробіка); О. Крючек, Т. Ковшура (спортивна аеробіка); О. Черненко (футбол-аеробіка); Г. Ільницька (пілатес, йога); І. Зінченко, Т. Бала (черлідінг) та ін.

Значну кількість наукових праць присвячено дослідженню розвитку фізичних якостей засобами фітнес-аеробіки: визначено раціональні параметри фізичних навантажень у системі занять школярів, використовуючи комбіновану аеробіку; ефективний вплив модульної

технології з метою розвитку рухових якостей (Жамардїй & Школа, 2020; Отравенко & Школа, 2021) тощо. Таким чином, доведено багатогранність фітнес-аеробіки як у змістовному аспекті, так і в різноманітності методичних підходів.

Але, незважаючи на численні наукові дослідження, актуальним залишається проблема формування мотивації до занять фізичної культури дівчат старших класів та пошук новітніх і ефективних додаткових засобів навчання, які б могли урізноманітнити зміст програм фізичної культури, задовольнити інтереси учнів та якісніше впливати на розв'язання проблеми розвитку їх фізичних якостей. Тому, виникає необхідність розробки методики використання на уроках фізичної культури старшокласниць засобів фітнес-аеробіки, які обрали видом своєї рухової активності на заняттях з фізичної культури певний вид оздоровчої аеробіки та впровадження їх в навчальну програму закладу загальної середньої освіти.

*Мета дослідження* – розробити методику використання на уроках фізичної культури засобів фітнес-аеробіки як інструментарію для формування у дівчат старших класів мотивації до занять фізичною культурою.

Дослідження проводилось у 2020–2021 навчальному році на базі Харківського ліцею № 112 м. Харкова. У дослідженні приймали участь 25 учениць 10–11 класів. Організація дослідження включала три основних етапи: перший етап (вересень – жовтень 2020 р.) передбачав проведення анкетування та опитування серед учениць старших класів, а також визначення рівня їх фізичного розвитку, загальної та спеціальної фізичної підготовленості. Другий етап (листопад – грудень 2020 р.) був спрямований на розробку та впровадження в освітній процес учнів старших класів методики використання засобів фітнес-аеробіки на уроках фізичної культури. На третьому етапі (січень – вересень 2021 р.) було проведено спеціальне дослідження, спрямоване на визначення ефективності впливу методики використання засобів аеробіки на уроках фізичної культури та формування мотивації до занять фізичною культурою за допомогою фітнес-аеробіки.

Методологія дослідження ґрунтується на наукових положеннях, викладених у працях відомих педагогів, тренерів, психологів, фахівців з фізичної культури і спорту, фізичного виховання та фізичної підготовки.

Аналіз науково-методичної літератури свідчить про те, що шкільне фізичне виховання – це педагогічний процес виховання, особистості, специфічним змістом якого є навчання рухам, цілеспрямований розвиток рухових здібностей, оволодіння спеціальними знаннями в сфері рухової діяльності людини (Круцевич, 2008). Шкільне фізичне виховання є важливим засобом фізичного, соціального та духовного розвитку учнівської молоді.

Реалізація системи шкільного фізичного виховання здійснюється за рахунок навчального предмету «Фізична культура». Його основною



метою є формування в учнів стійкої мотивації щодо збереження свого здоров'я, фізичного розвитку та фізичної підготовки; гармонійний розвиток природних здібностей та психічних якостей; використання засобів фізичного виховання в організації здорового способу життя (Круцевич, 2008).

Фізичне виховання як освітня галузь на сучасному етапі розвивається швидкими темпами і постійно поповнюється новими даними методологічних, медичних, соціальних і психолого-педагогічних досліджень. Разом із тим, потребує подальшого удосконалення система фізичного виховання, підвищення її результативності, що сприятиме гармонійному розвитку кожного громадянина України на засадах особистісно зорієнтованої педагогічної парадигми (Грибан & Тимошенко, 2017; Завидівська, 2013).

Одним із засобів різнобічного фізичного виховання та розвитку є фітнес-аеробіка. Поширенню і популяризації цього виду фітнесу сприяли дослідження (Синиця & Шестерова, 2010; Зінченко & Усачов, 2011; Беляк, 2014; Жамардїй & Школа, 2020; Отравенко & Школа, 2021 та ін.). Під час занять аеробікою засвоюються виразні рухи, формується уявлення про аеробний рух, здатність переживати почуття при виконанні вправ. Розширюються рухові можливості дівчат, а її переживання збагачуються позитивними емоціями, роблять життя емоційно насиченим. Струнка статура, правильна постава, енергійна хода, пластичні рухи – це навіть неповний перелік якостей, що виховуються аеробікою, яка робить дівчину гарною (Синиця & Шестерова, 2010). Невміння правильно тримати своє тіло впливає не тільки на зовнішній вигляд дівчат, але і на стан їхніх внутрішніх органів. Порушення постави призводить до погіршення роботи органів і систем підростаючого організму, що позначається на функціях кістково-м'язового апарату, серцево-судинної, дихальної та нервової систем. Дефект постави може стати причиною моральних переживань. Найдієвішим засобом запобігання й усунення дефектів постави є фізичні вправи.

Останнім часом із лікувальною метою науковці рекомендують вправи фітнес-аеробіки. Головна причина такої переваги – емоційність вправ, які позитивно впливають на психічну сферу людини з проблемами в стані здоров'я. Саме тому, фітнес-аеробіку варто розглядати і як найважливіший засіб обов'язкового комплексу фізкультурно-оздоровчих заходів для старшокласників на заняттях фізичною культурою (Беляк, 2014). Старший шкільний вік – це час безпосередньої підготовки підростаючої особистості до життя як дорослої людини, вибору професії, виконання соціальних функцій.

Фітнес-аеробіка – це унікальне поєднання сучасних фітнес-систем. За функціональним призначенням аеробіка може поділятися на оздоровчу, спортивну та прикладну. У свою чергу, до оздоровчої аеробіки входять загальнорозвивальні вправи для всіх частин тіла. Махові і колові рухи руками, ногами, нахили і повороти тулуба, голови,

присідання та випади, вправи в різних положеннях: упорах, сидячи та лежачи. Ці вправи сполучаються з різновидами ходьби, стрибків, бігу, танцювальними вправами, вправами з предметами. Використовуються також вправи хореографії, найпростіші елементи акробатики та інші засоби.

Цілісність і динамічність цих вправ при органічному зв'язку з музикою створюють своєрідну техніку вправ, які сприймаються як танцювальні рухи. Залежно від набору засобів аеробіки заняття може мати переважно танцювальний, атлетичний або змішаний характер. Дівчатам особливо потрібні і подобаються такі види фізичної активності, у яких виявляються та формуються гнучкість, координація, краса і танцювальність рухів. Вони легше переносять фізичне навантаження, що характеризується ритмічним і досить частим чергуванням напруги та розслаблення м'язів (Булатова & Усачов, 2008; Синиця & Шестерова, 2010).

Отже, застосування викладачем відповідних педагогічних і психологічних прийомів у процесі навчання сприяють удосконаленню освітнього процесу. Врахування мотивацій, потреб, цілей, психологічної готовності дає ученицям змогу саморозкриття, самореалізації і самоутвердження, досягнення гармонії руху тіла і розуміння цієї необхідності. Практичне застосування цього дає значні результати при проведенні занять фізичної культури засобами аеробіки.

Використання елементів фітнес-аеробіки передбачено шкільною програмою як складової частини естетичного виховання в процесі фізичного виховання. У ній вказано, що на уроках фітнес-аеробіки дівчата старших класів повинні освоювати вправи без предметів і з предметами, вправи з елементами акробатики, які виконуються під музичний супровід. Такі уроки проводять разом з аеробними вправами, що і сприяє гармонійному розвитку особистості школярок. Вагомими аргументами на користь аеробіки є її доступність і ефективність. До виконання складніших елементів можна перейти після систематичних занять, послідовно опанувавши типові для аеробіки рухи. Починати слід із простих і доступних елементів. Для занять аеробікою не потрібно багато спеціального обладнання, що має неабияке значення для їх організації.

Узагальнюючи вище викладене, необхідно відмітити, що найбільш ефективні засоби, які спрямовані на розвиток особистості учениць закладів загальної середньої освіти є засоби аеробіки; доведено важливість застосування викладачем загальнопедагогічних прийомів при проведенні занять. Аеробіка як система фізичних вправ має прекрасні можливості у формуванні особистості школярок, тому що їм особливо потрібні й подобаються такі види фізичної активності, у яких виявляються та формуються гнучкість, координація, пластичність, краса і танцювальність рухів. Вони легше переносять фізичне навантаження, що характеризується ритмічним і досить частим чергуванням напруження й розслаблення м'язів, частою зміною положення тіла. Використання

засобів аеробіки у фізичному вихованні учениць є не тільки можливим, але і необхідним при формуванні фізичної культури особистості.

З метою з'ясування ставлення старшокласниць до занять різними видами рухової активності було проведено соціологічне опитування. В ході опитування визначались особливості мотивації дівчат до фізкультурно-оздоровчої діяльності та їх спортивні уподобання, ставлення самих дівчат до уроків фізичної культури і до аеробіки. Узагальнені результати цього дослідження представлені у таблиці 1.

*Таблиця 1*

**Ставлення учениць 10-11 класів до уроків фізичної культури**

№ п/п	Запитання та варіанти Відповідей	Клас опитуваних		Середній груповий показник відповідей учениць (%)
		10 клас	11 клас	
		Кількість опитуваних		
		n = 11	n = 14	
Результати відповіді на запитання (кількісні показники)				
1	2	3	4	5
<b>1.</b>	<b>Який Ваш улюблений спосіб проведення дозвілля?</b>			
а)	у колі друзів	6	8	56
б)	перегляд телепередач	2	0	8
в)	за комп'ютером	2	3	20
г)	займатися спортом	1	3	16
<b>2.</b>	<b>Чи займаєтесь Ви фізкультурно-спортивною діяльністю поза уроками?</b>			
а)	Так	4	1	20
б)	Ні	5	10	60
в)	Інколи	2	3	20
<b>3.</b>	<b>Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?</b>			
а)	Так	8	13	84
б)	Ні	0	0	0
в)	не все подобається	3	1	16
<b>4.</b>	<b>Чим Вам більше всього подобається займатися на уроках фізичної культури?</b>			
а)	загальнорозвивальними вправами	1	1	8
б)	спортивними іграми	6	3	36
в)	аеробікою або гімнастикою	2	10	48
г)	легкою атлетикою	2	0	8
<b>5.</b>	<b>Вам важко виконувати вправи на уроках фізичної культури?</b>			
а)	нічого не виходить	0	0	0
б)	дуже втомлююся	2	4	24
в)	в мене виходять всі завдання	9	10	76
<b>6.</b>	<b>Що спонукає Вас відвідувати уроки фізичної культури?</b>			
а)	заняття фізкультурою корисні для здоров'я	11	14	47

б)	подобається стиль проведення	5	2	25
в)	для позитивної оцінки	9	14	28
<b>7.</b>	<b>Чи систематично Ви займаєтесь на уроках фізичної культури?</b>			
а)	Так	9	8	68
б)	Ні	2	6	32
<b>8.</b>	<b>Якщо Ви пропускаєте уроки з фізичної культури, то з якої причини?</b>			
а)	тільки якщо хворію	11	11	88
б)	немає настрою займатися	0	3	12
в)	якщо мені не цікаво	0	0	0
<b>9.</b>	<b>Чи хотіли б Ви щось змінити на уроках фізичної культури?</b>			
а)	Так	8	6	56
б)	Ні	2	5	28
в)	Інколи	1	3	16

Аналіз даних таблиці свідчить про те, що найбільша кількість школярів віддають перевагу проведенню часу в колі друзів – 56% (середній груповий показник) та розвагам з використанням комп'ютера – на що указали 20% респондентів, 8% школярів проводять дозвілля за переглядом телепередач. Варто зазначити, що лише 16% (середній груповий показник) школярів віддають перевагу заняттям фізичними вправами та спортом (табл. 1, запитання 2). Бачимо, що тільки 20% (середній груповий показник) школярів віком 15–16 років займаються фізкультурно-спортивною діяльністю поза уроками фізичної культури в школі, при цьому, лише 20% (середній груповий показник) з них фізкультурно-спортивною діяльністю займаються не систематично (табл. 1, запитання 2). Переважна більшість учениць 84% (середній груповий показник по усій вибірці) позитивно ставляться до уроків фізичної культури (табл. 1, запитання 3 а), в той час, як 16% дівчат відповіли, що їм не все подобається в уроках фізичної культури.

Аналіз відповідей на питання щодо складності виконання ученицями 10–11 класів завдань, які ставляться перед ними на уроках фізичної культури показав, що у більшості дівчат 76% (середній груповий показник) добре виходить виконання вправ, які їм пропонуються на уроках фізичної культури однак, необхідно відмітити, що 24% (середній груповий показник) учениць вказали на те, що вони дуже втомлюються під час їх виконання (табл. 1, запитання 5).

Матеріали проведеного дослідження дозволили також визначити основні мотиви відвідування учнями уроків фізичної культури (табл. 1, запитання б). Встановлено, що найбільш значущим фактором, що мотивує учнів відвідувати уроки фізичної культури є бажання покращити рівень свого здоров'я, цьому мотиву віддали перевагу 47% учениць. Також, важливим мотивом відвідувати уроків фізичної культури для дівчат 10–11 класу є одержання позитивної оцінки, цьому мотиву віддали перевагу 28% (середній груповий показник) опитаних учениць і тільки 25% – опитуваних дівчат подобається стиль проведення уроків (табл. 1, запитання б).

На запитання «Чи систематично Ви займаєтесь на уроках фізичної культури?» 68 % (середній груповий показник) дівчат дали позитивну відповідь (табл. 1, запитання 7), тим самим підтвердивши серйозність свого відношення до уроків фізичної культури. Як свідчать результати матеріалів проведеного дослідження, основними причинами, які зумовлюють пропуск учнями уроків фізичної культури є різні захворювання на що вказала переважна більшість 88% (середній груповий показник) учениць 10–11 класів. Встановлено, що серед причин, які зумовлюють пропуск учнями уроків фізичної культури є відсутність настрою займатися фізичними вправами, що підтвердили 12% дівчат, які відповіли, що у них немає настрою. Звертає на себе увагу і той факт, що дівчат яким би зовсім не подобалось займатися фізичною культурою не було (табл. 1, запитання 8).

Під час подальшого аналізу ми дізналися, що 56% (середній груповий показник) дівчат бажають змін у стилі проведенні уроків фізичною культурою, а 28% (середній груповий показник), не хочуть жодних змін, їх все влаштовує (табл. 1, запитання 9). Таким чином, проведений вище аналіз, результатів відповідей учнів щодо їх ставлення до уроків фізичної культури показав, що кількість бажаючих дівчат, котрі б хотіли змін на уроці фізичної культури, значно більше ніж тих, що все влаштовує.

З метою визначення передумов використання засобів аеробіки на уроках фізичної культури в закладах загальної середньої освіти, що є одним із завдань роботи нами було проведено додаткове дослідження. В ході цього дослідження визначалось ставлення учениць 10–11 класу до занять аеробікою (табл. 2).

*Таблиця 2*

**Ставлення учениць до занять аеробікою**

№ п/п	Запитання та варіанти Відповідей	Клас опитуваних		Середній груповий показник відповідей учениць (%)
		10 клас	11 клас	
		Кількість опитуваних		
		n = 11	n = 14	
		Результати відповіді на запитання (кількісні показники)		
1	2	3	4	5
1.	<b>Що Ви знаєте про аеробіку?</b>			
а)	Нічого	0	0	0
б)	дуже мало	7	11	72
в)	аеробіка – це гарний вид спорту, який позитивно впливає на розвиток фізичних якостей, розвиває виразність та пластичність	4	3	28

<b>2.</b>	<b>Хотіли б Ви на уроках фізичної культури займатися аеробікою?</b>			
а)	Ні	0	0	0
б)	Частково	2	7	36
в)	з великим задоволенням	9	7	64
<b>3.</b>	<b>Що саме Вас приваблює в аеробіці?</b>			
а)	Нічого	0	0	0
б)	спеціальні аеробні вправи	6	3	36
в)	робота з предметами або без	12	10	88
г)	можливість проявити свої почуття через рухи	7	6	52
д)	те, що заняття проходять під музику	13	7	80
е)	показові виступи	6	6	48
<b>4.</b>	<b>Чому Ви раніше не займалися аеробікою?</b>			
а)	мені вона не цікава	0	0	0
б)	не знала про її існування	0	0	0
в)	не було можливості	11	14	100
г)	я займалася аеробікою	0	0	0
<b>5.</b>	<b>Чого Ви очікуєте від занять аеробікою?</b>			
а)	фізичне та моральне задоволення	11	8	76
б)	краса і грація	12	13	100
в)	Самореалізація	4	8	48
г)	покращення самопочуття	0	0	0
д)	відкриття у собі нових талантів	7	11	72

Аналіз матеріалів проведеного дослідження показав, що 72% (середній груповий показник) опитаних дівчат майже не володіють інформацією про аеробіку як вид спорту. При цьому, 28% із них вказали на те, що аеробіка їм дуже подобається (табл. 2, запитання 1). Під час опитування також було встановлено, що 36% дівчат хотіли б інколи займатися аеробікою на уроках, в той час як 64% (середній груповий показник) займалися б нею з великим задоволенням (табл. 2, запитання 2). Аналіз відповідей респондентів показав, що переважна більшість дівчат вказали на те, що заняття з аеробіки їх особливо приваблюють вправами під музичний супровід. Також 88% (середній груповий показник) відмітили, що аеробіка приваблює їх роботою з предметами; в той час як 52% опитуваних вважають, що зможуть проявити свої почуття через рухи; 36% дівчат приваблюють спеціальні аеробні вправи, а 48% (середній груповий показник) старшокласниць прагнуть до показових виступів з аеробними композиціями. Позитивним є і те, що дівчат, яких би аеробіка зовсім не приваблювала серед опитуваних не було (табл. 2, запитання 3).

На питання «Чому Ви раніше не займалися аеробікою?» всі дівчата (100%) відповіли, що у них не було такої можливості, щоб раніше займатися аеробікою (табл. 2, запитання 4 в). На запитання «Чого Ви очікуєте від занять аеробікою?» отримані результати відповідей

показали, що всі 100% дівчат прагнуть до краси і грації, отримати фізичне і моральне задоволення бажають 76% (середній груповий показник) дівчат, відкрити у собі нові таланти будуть намагатися 72% дівчат (табл. 2, запитання 5 а, б, д).

Проведений вище аналіз результатів відповідей учениць дозволив зробити наступні узагальнення. По-перше, у 60% школярок 15–16 років визначено низький рівень мотивації до занять фізичними вправами, однак спостерігається зацікавленість до нових та цікавих видів рухової активності. По-друге, на думку 80% дівчат, аеробіка є одним із дієвих засобів, яка через доступність і поєднання фізичних вправ разом з музичним супроводом є найбільш популярною серед школярок, що є підставою для застосування засобів аеробіки у процесі фізичного виховання дівчат 15–16 років. По-третє, 64% дівчат вказали на те, що аеробіка їм дуже подобається і вони з великим задоволенням займалися б нею на уроках фізичної культури.

Під час проведення педагогічного експерименту було виявлено, що домінуючими мотивами, що спонукають учениць до занять фізичними вправами є усвідомлення позитивного впливу на їх здоров'я, на це вказало 52% учениць, а також стиль проведення уроків, цьому мотиву віддали перевагу 44% учениць (табл. 3). В той час як до початку проведення експерименту основним мотивом для учениць було отримання позитивної оцінки.

Аналіз результатів свідчить про те, що за час проведення педагогічного експерименту серед дівчат старших класів суттєво змінились пріоритети, що спонукають їх займатись фізичними вправами. Так, наприклад, якщо до початку педагогічного експерименту кількість дівчат, які вказали на те, що систематично займаються фізкультурно-спортивною діяльністю в позаурочний час складала лише 20%, то наприкінці експерименту таких учениць було уже 48%. Як показав аналіз матеріалів проведеного дослідження, за період педагогічного експерименту кількість учениць, яким стали подобатись уроки фізичної культури, збільшилась на 12%, і становить 72% (табл. 3).

*Таблиця 3*

**Ставлення учениць 10-11 класів до уроків фізичної культури наприкінці педагогічного експерименту**

№ п/п	Запитання та варіанти Відповідей	Результати відповіді на запитання (кількісні показники)	
		Етапи педагогічного експерименту	
		На початку експерименту	Наприкінці експерименту
<b>1.</b>	<b>Чи займаєтесь Ви фізкультурно-спортивною діяльністю поза уроками?</b>		
а)	Так	20	48
б)	Ні	60	20
в)	Інколи	20	32

<b>2. Чи подобаються Вам уроки фізичної культури?</b>			
а)	Так	60	72
б)	Ні	0	0
в)	не все подобається	40	28
<b>3. Що спонукає Вас відвідувати уроки фізичної культури?</b>			
а)	заняття фізкультурою корисні для здоров'я	28	52
б)	подобається стиль проведення	20	44
в)	для позитивної оцінки	52	4
<b>4. Чи систематично Ви займаєтесь на уроках фізичної культури?</b>			
а)	Так	68	84
б)	Ні	32	16
<b>5. Чи хотіли б Ви щось змінити на уроках фізичної культури?</b>			
а)	Так	56	12
б)	Ні	28	72
в)	Інколи	16	16

Під час проведення педагогічного експерименту було виявлено, що домінуючими мотивами, що спонукають учениць до занять фізичними вправами є усвідомлення позитивного впливу на їх здоров'я, на це вказало 52% учениць, а також стиль проведення уроків, цьому мотиву віддали перевагу 44% учениць (табл. 3). В той час як до початку проведення експерименту основним мотивом для учениць було отримання позитивної оцінки.

Важливо також звернути увагу на те, що в кінці педагогічного експерименту кількість учениць, які систематично почали займатися фізичними вправами збільшилась на 16% і становить 84%. Під час подальшого аналізу нами було встановлено, що в кінці педагогічного експерименту кількість учениць, які бажають щось змінити на уроках фізичної культури, зменшилась на 44% і становить лише 12%. Такі результати свідчать про те, що використання на уроках фізичної культури засобів аеробіки позитивно впливає на формування в учениць старших класів мотивації до систематичних занять фізичними вправами.

**Висновки.** Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що процес фізичного виховання школярів потребує вдосконалення. Обсяг рухової активності не відповідає нормі, яка забезпечує оптимальний рівень здоров'я, у зв'язку з недоліками організації фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти. Причиною низької мотивації учениць до уроків фізичної культури науковці визначають відсутність можливості вибору виду занять, незадоволеність змістом шкільної фізичної культури. Підвищити мотивацію до занять фізичною культурою можливо за допомогою змісту проведення уроків. Аналіз описаних у літературі даних і впроваджених в урочні форми елементів різних видів аеробіки дозволило нам зробити висновок, що аеробіка прийнята для шкільних уроків фізичної культури зі старшокласницями.



За результатами анкетування дівчат було виявлено, що загалом у школярів 15–16 років визначено низький рівень мотивації до занять фізичними вправами, однак спостерігається зацікавлення до нових і найбільш цікавих видів рухової активності. Аеробіка є одним із ефективних засобів, яка через доступність і поєднання фізичних вправ у поєднанні з музичним супроводом є популярною серед школярів, що є підставою для застосування її засобів у процесі фізичного виховання дівчат 15–16 років і мотиватором до занять фізичною культурою.

З метою з'ясування впливу розробленої методики, яка спрямована на удосконалення уроків фізичної культури та мотивації до занять під час формувальної частини експерименту було проведено повторне дослідження. Результати цього дослідження свідчать про те, що кількість дівчат, які систематично почали відвідувати заняття з фізичної культури збільшилась на 20% і становить 88%. Важливо також відмітити, що після впровадження на уроках фізичної культури засобів аеробіки кількість учениць, яким стали подобатись уроки фізичної культури, зросла до 96%, в той час як до впровадження методики їх кількість становила 84%. Результати проведеного експерименту свідчать також про те, що у порівнянні із даними на його початку в учнів змінилася мотивація до відвідування уроків фізичної культури. Так, якщо до впровадження педагогічної технології переважна більшість учениць відвідували заняття з фізичної культури, щоб отримати позитивну оцінку, то наприкінці формувального експерименту учениці відвідували уроки фізичної культури тому, що їм подобався стиль їх проведення та для того, щоб підвищити рівень свого здоров'я та фізичної підготовки.

Перспективи подальших розвідок у цьому напрямку необхідно спрямовувати на більш глибоке вивчення педагогічних методів фізичного вдосконалення учениць закладів загальної середньої освіти засобами різних видів аеробіки.

### **Список використаної літератури**

**1. Griban G.,** Prontenko K., Zhamardiy V., Tkachenko P., Kruk M., Kostyuk Y., Zhukovskyi Y. Professional Stages of a Physical Education Teacher as Determined Using Fitness Technologies. *Journal of Physical Education and Sport.* 2018. № 18 (2). pp. 565–569. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02082>. **2. Zhamardiy V.,** Shkola O., Tolchieva H., Saienko V. Fitness Technologies in the System of Physical Qualities Development by Young Students. *Journal of Physical Education and Sport.* 2020. Vol. 20 (1), Art. 19. pp. 142–149. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01019>. **3. Круцевич Т. Ю.** Теорія і методика фізичного виховання : підручник для студ. вузів фіз. вихов. і спорту : в 2 т. Т. 1. Загальні основи теорії і методики фізичного виховання. Київ, 2008. 392 с. **4. Грибан Г. П.,** Тимошенко О. В., Гошко А. М., Скорий О. С. Педагогічне конструювання та проектування фізкультурно-оздоровчого процесу студентів в умовах модернізації

системи фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць; за ред. О. В. Тимошенка.* Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2017. Вип. 4 (85). С. 35–39. **5. Donchenko V. I., Zhamardiy V. O., Shkola O. M., Kabatska O. V., Fomenko V. H.** Health-saving Competencies in Physical Education of Students. *Wiadomości Lekarskie.* 2020. Vol. LXXIII, No. 1. pp. 145–150. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202001128>.

**6. Мулик К. В.,** Максимова К. В. Культурологічна еманация фітнес-культури як засіб оздоровлення студентської молоді. *Педагогіка та психологія.* 2017. Вип. 58. С. 71–82. **7. Otravenko O., Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Lyvatskyi O., Pelypas D.** (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers.* JETT. 2021. Vol. 12 (3). pp. 146–154. Retrieved from <https://jett.labosfor.com>. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>.

**8. Булатова М. М.,** Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання.* Київ : Олімп. л-ра, 2008. Т. 2. С. 320–354. **9. Беляк Ю. І.** Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту.* 2014. № 11. С. 3–8. **10. Кузнєцова О. Т.** Методична система застосування оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання студентів : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02. Київ, 2018. 613 с. **11. Завидівська Н. Н.** Теоретико-методичні засади фундаменталізації фізкультурно-оздоровчої освіти студентів у процесі здоров'язбережувального навчання : автореф. дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02. Київ, 2013. 40 с. **12. Синиця С. В., Шестерова Л. В.** Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. Полтава : ПНПУ, 2010. 244 с. **13. Зинченко В. Б.,** Усачов Ю. О. Фитнес-технологии в физическом воспитании : учеб. пособие. Киев : НАУ, 2011. 152 с.

### References

**1. Griban, G.,** Prontenko, K., Zhamardiy, V., Tkachenko, P., Kruk, M., Kostyuk, Y., & Zhukovskiy, Y. (2018). Professional Stages of a Physical Education Teacher as Determined Using Fitness Technologies. *Journal of Physical Education and Sport,* 18 (2), 565-569. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2018.02082>. **2. Zhamardiy, V.,** Shkola, O., Tolchieva, H., & Saienko, V. (2020). Fitness Technologies in the System of Physical Qualities Development by Young Students. *Journal of Physical Education and Sport,* 20 (1), 19, 142-149. DOI: <https://doi.org/10.7752/jpes.2020.01019>. **3. Krutsevych, T. Yu.** (2008). *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia : v 2 t.* [Theory and method of physical education: in 2 v.]. Vols. 1. *Zahalni osnovy teorii i metodyky fizychnoho vykhovannia.* Kyiv: Olimp. l-ra [in Ukrainian]. **4. Gryban, G. P.**

& Tymoshenko, O. V., Goshko, A. M., & Skoryj, O. S. (2017). Pedagogichne konstruuvannya ta proektuvannya fizkulturno-ozdorovchogo procesu studentiv v umovax modernizaciyi systemy fizychnogo vixovannya [Pedagogical design and design of the students' cultural and health-improving process for students in the minds of the modernization system of the physical education]. *Naukovyj chasopys NPU im. M. P. Dragomanova. Seriya 15. Naukovo-pedagogichni problemy fizychnoyi kultury (fizychna kultura i sport) – Scientific journal of M. P. Dragomanov NPU. Seriya №. 15. Science-pedagogical problems of physical culture (physical culture and sport), 4 (85), 35-39.* Kyiv: Vyd-vo NPU im. M. P. Dragomanova [in Ukrainian].

**5. Donchenko, V. I.,** Zhamardiy, V. O., Shkola, O. M., Kabatska, O. V., & Fomenko, V. H. (2020). Health-saving Competencies in Physical Education of Students. *Wiadomości Lekarskie, LXXIII, 1, 145-150.* DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202001128>.

**6. Mulyk, K. V.,** & Maksymova, K. V. (2017). Kulturolohichna emanatsiia fitnes-kultury yak zasib ozdorovlennia studentskoi molodi [Culturological emanation of fitness culture as a means of recovery of student youth]. *Pedahohika ta psykholohiia – Pedagogics and psychology, 58, 71-82* [in Ukrainian].

**7. Otravenko, O.,** Shkola, O., Shynkarova, O., Zhamardiy, V., Lyvatskyi, O., & Pelypas, D. (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT, 12 (3), 146-154.* Retrieved from <https://jett.labosfor.com>. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>.

**8. Bulatova, M. M.** & Usachov, Yu. O. (2008). Suchasni fizkulturno-ozdorovchi tekhnologii u fizychnomu vykhovanni [Modern physical culture and health technologies in physical education]. *Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia – Theory and methodology of physical education.* Kyiv: Olimp. 1-ra [in Ukrainian].

**9. Beliak, Yu. I.** (2014). Klasyfikatsiia ta metodychni osoblyvosti zasobiv ozdorovchoho fitnesu [Classification and methodical features of the means of health fitness]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogics, psychology and medical and biological problems of physical education and sports, 11, 3-8* [in Ukrainian].

**10. Kuznietsova, O. T.** (2018). Metodychna systema zastosuvannia ozdorovchykh tekhnologii u protsesi fizychnoho vykhovannia studentiv [Methodical system of application of health-improving technologies in the process of physical education of students of the basics]. *Doctor's thesis.* Kyiv [in Ukrainian].

**11. Zavydivska, N. N.** (2013). Teoretyko-metodychni zasady fundamentalizaciyi fizkulturno-ozdorovchoyi osvity studentiv u procesi zdorovyazberezhualnogo navchannya [Theoretical and methodical principles of fundamentalization of physical culture and health education of students in the process of health-saving learning]. *Extended abstract of Doctor's thesis.* Kyiv [in Ukrainian].

**12. Synytsia, S. V.,** & Shesterova, L. V. (2010). Ozdorovcha aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia [Wellness aerobics. Sport and pedagogical improvement]. Poltava: PNPU [in Ukrainian].

**13. Zinchenko, V. B.,** & Usachov, Yu. O. (2011). Fitnes-

tekhnologii v fizicheskom vospitanii [Fitness technology in physical education]. Kiev: NAU [in Russian].

**Школа О. М., Жамардїй В. О. Мотиваційна методика навчання вправам фітнес-аеробіки на уроках фізичної культури старшокласників**

Однією із ефективних форм щодо забезпечення формування в учнів позитивного інтересу, мотивації до занять фізичною культурою, розвитку фізичних якостей, зміцнення здоров'я є фітнес-аеробіка. Метою статті є розроблення методики використання на уроках фізичної культури засобів фітнес-аеробіки як інструментарію для формування у дівчат старших класів мотивації до занять фізичною культурою. Досліджено, що обсяг рухової активності учнів не відповідає нормі, яка забезпечує оптимальний рівень здоров'я, у зв'язку з недоліками організації фізичного виховання в закладі загальної середньої освіти. З'ясовано, що причиною низької мотивації учениць до уроків фізичної культури є відсутність можливості вибору виду занять, незадоволеність змістом шкільної фізичної культури. Результати проведеного експерименту свідчать також про те, що у порівнянні із даними на його початку в учнів змінилася мотивація до відвідування уроків фізичної культури. Так, якщо до впровадження педагогічної технології переважна більшість учениць відвідували заняття з фізичної культури, щоб отримати позитивну оцінку, то наприкінці формувального експерименту учениці відвідували уроки фізичної культури тому, що їм подобався стиль їх проведення та для того, щоб підвищити рівень свого здоров'я та фізичної підготовки.

*Ключові слова:* мотивація, фітнес-аеробіка, старшокласники, фізична культура.

**Школа А. Н., Жамардїй В. А. Мотивационная методика обучения упражнениям фитнес-аэробики на уроках физической культуры старшеклассников**

Одной из эффективных форм обеспечения формирования в учеников положительного интереса, мотивации к занятиям физической культурой, развития физических качеств, укрепления здоровья является фитнес-аэробика. Целью статьи является разработка методики использования на уроках физической культуры средств фитнес-аэробики как инструментария для формирования в учениц старших классов мотивации к занятиям физической культурой. Исследовано, что объем двигательной активности учеников не соответствует норме, обеспечивающей оптимальный уровень их здоровья в связи с недостатками организации физического воспитания в школе. Выяснено, что причиной низкой мотивации учениц к урокам физической культуры является отсутствие возможности выбора занятий, недовольство их содержанием. Результаты проведенного эксперимента свидетельствуют также о том, что по сравнению с данными в начале эксперимента у

учащихся изменилась мотивация к посещению уроков физической культуры. Так, если до внедрения педагогической технологии подавляющее большинство учениц посещали занятия по физической культуре, чтобы получить положительную оценку, то в конце формирующего эксперимента ученицы посещали уроки физической культуры потому, что им нравился стиль их проведения и для того, чтобы повысить уровень своего здоровья и физической подготовки.

*Ключевые слова:* мотивация, фитнес-аэробика, старшеклассники, физическая культура.

**Shkola O., Zhamardiy V. Motivational Methods of Teaching Fitness Aerobics Exercises in Physical Education Lessons for High School Students**

One of the effective forms of ensuring the formation of positive interest in students, motivation to engage in physical culture, development of physical qualities, health promotion is fitness aerobics. To develop a method of using fitness aerobics in physical education classes as a tool for forming motivation for high school girls to exercise. Methodology research is based on scientific principles set forth in the works of famous teachers, coaches, psychologists, specialists in physical culture and sports, physical education and physical training; specialists in the theory and methods of development of motor skills; modern specialists in the field of aerobic technologies; specialists in medical and biological foundations of health physical culture. Scientific novelty is that the method of using fitness aerobics in the lessons of physical culture of high school students is theoretically substantiated and developed; improved the content of independent classes planned in the educational process of physical culture, which were used as an additional reserve for motivation and development of physical qualities of girls, increase their weekly physical activity and laid the foundation for personal organization of independent classes; added data on the use of fitness aerobics to increase the level of physical fitness of high school students and motivation to exercise. In order to determine the impact of our methodology aimed at improving physical education lessons and motivation for the classes themselves, a re-study was conducted during the formative part of the experiment. The results of this study show that the number of girls who regularly started attending physical education classes increased by 20 % to 88%. It is also important to note that after the introduction of aerobics in physical education classes, the number of students who began to enjoy physical education lessons increased to 96 %, while before the introduction of the method, their number was 84 %.

*Key words:* motivation, fitness aerobics, high school students, physical education.

Стаття надійшла до редакції 15.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Шехавцова С. О.

**СУЧАСНІ ПРОБЛЕМИ  
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ І СПОРТУ**

УДК 37.016:796]:004

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-116-126

**Андрєєв Павло Юрійович,**

кандидат хімічних наук, доцент, доцент  
кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
panyaa1979@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-2237-6450>

**Дубовой Олександр Володимирович,**

кандидат педагогічних наук, директор  
навчально-наукового інституту фізичного  
виховання і спорту ДЗ «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Полтава, Україна.  
davstrongman@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-8166-6223>

**Дубовой Володимир Володимирович,**

старший викладач кафедри  
олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка»,  
м. Полтава, Україна.  
i0990770862@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-5697-6748>

**СУЧАСНИЙ СТАН ЦИФРОВОЇ ТРАНСФОРМАЦІЇ  
ТА ШТУЧНИЙ ІНТЕЛЕКТ ЯК ЗАСІБ ЦИФРОВІЗАЦІЇ  
ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ В ГАЛУЗІ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ**

Фізична культура та спорт грають одну з найважливіших ролей у житті людини та суспільства. Від грамотного та правильного становлення системи фізичного виховання в країні залежить рівень середньої тривалості життя громадян, здоров'я, смертності, народжуваності та загального морально-психологічного стану населення. Тому рівень та розвиток ефективного механізму формування фізичної культури та спорту саме у молодого покоління є одним із пріоритетних

напрямів внутрішньої політики держави з метою формування здорової та конкурентоспроможної нації, стійкої до внутрішніх та зовнішньополітичних змін (Сущенко, 2012).

Сучасний світ не стоїть на місці, він постійно розвивається. На сучасному етапі його розвитку він активно взяв курс на цифровізацію економіки та інформатизацію всіх процесів та галузей людського життя. Суспільство сьогодні перебуває на етапі активного розвитку та впровадження цифровізації у всі сфери суспільних відносин, у тому числі й у сферу фізичної культури та спорту. Переваги цифрової трансформації очевидні, це колосальний крок людства вперед, що відкриває широкі перспективи та можливості для величезного кола осіб: від громадян передпенсійного та пенсійного віку до молоді та дітей. На етапі розвитку суспільства цифровізація є основою у розвиток суспільства та громадських відносин, основним напрямом розвитку держави. З метою впровадження цифрових технологій у всі сфери та галузі суспільного життя, державою реалізується безліч програм з цифровізації.

Однак, важливо зазначити, що сфера фізичної культури та спорту лише нарощує темпи зростання в даній галузі і поки що далеко не на високому рівні цифрового впровадження та інформатизації, тому ця проблема є дуже актуальною для сьогодення. Впровадження більш досконалих цифрових технологій у процес підготовки кваліфікованих кадрів фізичної культури та спорту, з урахуванням досвіду від поширення коронавірусної інфекції (2019-nCoV), у суспільстві просто необхідний та вкрай актуальний.

З метою подолання цього бар'єру було створено низку структур та прийнято певну кількість законодавчих актів, основною метою яких є проведення цифрової трансформації фізичної культури та спорту, включаючи вибудовування всіх елементів збору, обробки та інтерпретації галузевих даних, а також запровадження платформних сервісів, які забезпечують ефективну взаємодію спортивної спільноти, громадян, компаній, профільних освітніх організацій та регуляторів, у тому числі на міжвідомчому рівні.

Важливо також згадати про статистику залучення населення до спорту в країні. За останніми даними відомо, що в Україні регулярно займаються спортом близько 27% молодих людей, 51% також займаються спортом але доволі періодично і неінтенсивно і 22% взагалі не займаються спортом. Зазначено, що молоде покоління загалом розуміє важливість здорового способу життя, принципів правильного харчування, але за певних обставин не мають змоги або безвідповідально ставляться до підтримки на належному рівні своєї фізичної форми (Рижкін & Корбан, 2019).

Згідно статистичних даних минулого року про кількість українців, які регулярно займаються фізичною культурою та спортом, відсоток таких громадян становить 33,4% від загальної кількості громадян віком від 6 до 70 років. Також урядом зазначено, що за минулий рік в Україні

було проведено близько 69 міжнародних спортивних заходів з 36 видів спорту, 12 з яких було включено до переліку особливо значущих заходів минулого року у країні (Жапаров & Ляшенко 2020).

Таким чином, можна відзначити, що в нашій державі спостерігається достатній рівень залученості громадян у галузь фізичної культури та спорту, однак, для зміцнення загального здоров'я громадян, сталого морально-психологічного розвитку та загального фізичного виховання необхідно й надалі удосконалювати заходи державної підтримки розвитку цього напрямку. Одним із таких заходів і виступає цифрова трансформація фізичної культури та спорту (Liebermann, Katz, 2002).

Варто зазначити, що цифрові та інформаційні технології активно впроваджуються як у професійний, так і в аматорський спорт, що є активним стимулятором загальної мотивації громадян до здорового способу життя та активного зайняття фізичною культурою та спортом.

Цифрова трансформація даної області реалізується через різноманітні мобільні додатки, розумні гаджети, що дозволяють стежити за кількістю споживаних калорій, режимом дня, за тренуваннями, що проводяться, нагадують про їх необхідність, відраховують загальну фізичну активність за день і за конкретними видами вправ, здійснюють статистику за різні проміжки часу на основі якої створюють рекомендаційні плани майбутніх тренувань та активності з урахуванням індивідуальних особливостей та потреб конкретної людини (Тимошенко & Басенко, 2016).

Таким чином цифрове обладнання різного ступеню складності (як професійне так і загального використання) – може виступати в ролі своєрідного персонального тренера для людини, висвітлюючи йому деякі спірні питання щодо тренувань, активності та здорового способу життя, значно спрощуючи процес самовдосконалення та самодисципліни в галузі фізичної культури та спорту. Передові цифрові технології дозволяють набагато ефективніше здійснювати збирання, обробку та передачу інформації, якісно змінити методи та організаційні форми підготовки висококваліфікованих спортсменів, тренерів, а також проведення фізкультурно-оздоровчої роботи з населенням країни (Рижкін, Корбан, Бровашова & Тумасян, 2019).

Також цифрова трансформація фізичної культури та спорту полягає у проведенні онлайн-трансляцій спортивних подій та тренувань, зйомці різноманітних спортивних заходів, роботі у медійному просторі та всебічній комунікації із споживачами цифрових послуг. Іншими словами, цифрові та інформаційні технології роблять спорт та фізичну культуру масовими та максимально доступними для населення країни.

За допомогою цифрових технологій можна популяризувати спорт, оскільки зараз вік інформаційного простору, а значить, і цифрового PR, що відповідає запитам сучасного передового та прогресивного покоління. Висвітлюючи спортивні події, проводячи онлайн тренування



та консультації професійних тренерів за допомогою всесвітньої мережі, можна найефективніше пропагувати заняття спортом та фізичною культурою для оздоровлення як молоді, так і населення країни загалом (Filenko & Ashanin, 2017).

Важливо зазначити, що цифрова трансформація фізичної культури та спорту України стикається з такими ключовими проблемами:

- недостатній розвиток та становлення систем, форм і методів контролю та обліку спортивної діяльності, процесів цифровізації спорту та фізичної культури;
- недостатня кількість висококваліфікованих кадрів у даній галузі, здатних швидко адаптуватися до так само швидко мінливих умов реальної дійсності, у тому числі, до цифрової трансформації фізичної культури та спорту;
- недостатня «розкрутка» та пропаганда спорту та здорового способу життя, у тому числі, за допомогою використання цифрових та інформаційних технологій, мобільних додатків та смарт-гаджетів.

З метою мінімізації ризиків впливу перерахованих вище проблем, на нашу думку, необхідно реалізовувати державну політику щодо цифрової трансформації сфери фізичної культури та спорту як перспективного напрямку суспільного розвитку. Саме цифрова трансформація є локомотивом розвитку галузей та сфер суспільного життя, у тому числі й аналізованої галузі.

За допомогою інформаційних технологій значно вдосконалюється і спрощується процес аналізу, моніторингу, контролю та обліку спортивної діяльності, індивідуального стану, людей які займаються спортом або просто ведуть активний спосіб життя. Крім того, спорт і здоровий спосіб життя виводиться в маси, стає доступнішим для всіх громадян країни, цифрові технології також дають можливість найбільш ефективно «розкручувати», рекламувати, висвітлювати та пропагувати спортивні події та заняття фізичною культурою.

Однією з рушійних сил цифрової трансформації суспільства стала пандемія Covid19, яка є глобальною проблемою сучасності, яка торкнулася багатьох галузей великої кількості країн. Галузь фізичної культури та спорту не стала винятком.

Освітні установи зіткнулися з необхідністю адаптації освітнього процесу з урахуванням обмежень та профілактичних заходів щодо запобігання поширенню коронавірусної інфекції. Виникла потреба у переході на форми навчання із застосуванням дистанційних освітніх технологій, а також грамотного планування, організації та контролю за ходом освітнього процесу, що було ускладнено переходом працівників організацій на незвичну дистанційну форму роботи (Карабанов & Непша, 2018).

Сучасні цифрові інформаційні технології мали охопити як сам процес навчання, так й проведення іспитів, захист випускних кваліфікаційних робіт та інші заходи. Педагоги та тренери зіштовхнулися з труднощами, пов'язаними як із створенням, так і з використанням цифрових

інформаційних ресурсів та програм на основі штучного інтелекту. У зв'язку з цим особливу актуальність набувають питання, пов'язані з аналізом та узагальненням досвіду цифрової трансформації фізкультурної освіти та сфери фізичної культури та спорту, і насамперед питання, пов'язані зі створенням та інтеграцією сучасних цифрових освітніх ресурсів (дидактичних матеріалів нового покоління), а також використання штучного інтелекту у навчальному процесі фізкультурних вишів для підготовки кваліфікованих кадрів у сфері фізичної культури та спорту.

Цифрові технології мають дидактичні властивості (інтерактивність, мультимедійність, гіпертекстовість, персональність та ін.), які зумовлюють можливість їх застосування при побудові освітнього процесу, орієнтованого з урахуванням особливостей цифрового суспільства. У сучасних умовах глобалізації інформаційного простору, коли масова комунікація відбувається з використанням мережі інтернет, важливим напрямом державної політики стає розвиток цифрових технологій та їх інтеграція у всі сфери людської діяльності, у тому числі й у сферу фізичної культури та спорту (Котова, Сем'янов, 2017).

Впровадження засобів на основі штучного інтелекту стимулює вдосконалення системи освіти, підготовку відповідних кадрів, які володіють сучасними інформаційними та цифровими технологіями для вирішення професійних завдань. Сучасні цифрові засоби виступають як джерела нових способів отримання інформації, педагогічного інструментарію, що дозволяє досягти певних результатів у процесі підготовки майбутніх фахівців з фізичної культури та спорту. Таким чином, забезпечивши інтеграцію цифрових технологій на базі штучного інтелекту в галузь фізичної культури та спорту, ми зможемо не лише оптимізувати роботу та заощадити час, але й отримувати більш точні результати дослідів та досліджень, що дозволить вивести освітній процес на новий рівень.

Мета другої частини дослідження: проаналізувати цифрові засоби та моделі для підготовки кваліфікованих кадрів у галузі фізичної культури та спорту інших країн. Оцінити можливості даних засобів та моделей, вплив їх на якість освітнього процесу, визначити способи застосування. Висунути припущення у тому, як можна адаптувати і інтегрувати дані технології в освітній процес нашої країни.

Методи дослідження: вивчення літератури та інших джерел інформації на тему.

Христо Новачков – науковий співробітник Віденського університету, центру спортивних наук та університетського спорту (Відень, Австрія) та Арнольд Бака – діючий професор та керівник Центру Віденського університету, центру спортивної науки та університетського спорту (Відень, Австрія) стверджують, що освітні технології, засновані на штучному інтелекті, для спортивних наукових дисциплін, таких як біомеханіка або кінезіологія, можуть значно спростити вимірювання даних, пов'язаних зі спортом, а також вивести аналіз спортивних ігор на наступний рівень (Novatchkov & Baca, 2012).

Так звана структура TESSY (Tennis Simulation System), наприклад, є однією з перших реалізованих програм, що використовуються для прийняття рішень на основі накопичених знань. Функціонал TESSY включає: спостереження, надання результатів, аналіз тактичної поведінки, а також подальший аналіз та обробку даних для використання їх у тенісній практиці.

Штучний інтелект також застосовується для аналізу результатів та оцінки техніки швидкого боулінгу в крикеті та для виявлення спортивних талантів. У дослідженнях також описується досвід загального застосування штучного інтелекту у спортивній біомеханіці з використанням інструментів діагностики для оцінки рухів у різних видах спорту (Басенко, Алексенко, 2016). Інші дослідження зосереджені на розробці методів машинного навчання для поділу, класифікації, розпізнавання послідовності рухів та прогнозування важливих для спорту даних. Сьогодні, зокрема, аналіз продуктивності за допомогою алгоритмів, що самонавчаються, таких як штучні нейронні мережі (ANNs), все частіше обговорюються як перспективні галузі застосування в математиці та інформатиці, пов'язані зі спортивною та освітньою діяльностями (Ахметов, 2011).

Успішний досвід використання штучного інтелекту для аналізу та оцінки рухів є також у таких видах спорту, як гольф, бейсбол, футбол або баскетбол. Як інший приклад автори представляють прогнози для створення плану тренувань та виявлення талантів у плаванні. Крім того, в роботі (Васа & Kornfeind, 2012) навчається картка, що самоорганізується, з метою стабілізувати процес прицілювання елітних спортсменів біатлоністів. Але також інші класифікатори, такі як алгоритм найближчого сусіда (k-NN) або Машини опорних векторів (SVM), є широко застосовуваними інструментами моделювання, що надають хороші можливості для аналізу та розпізнавання специфічних для спорту даних. Наприклад автори (Acikkar et al., 2009), використовують SVM у своєму підході для прогнозування аеробної підготовленості спортсменів. Ряд подальших досліджень пов'язані з бігом, вкладених у вбудовану класифікацію параметрів нахилу і швидкості доріжки, або виявлення слабких сторін спортсмена.

Оскільки досвід використання штучного інтелекту у багатьох видах спорту був успішним, варто провести експеримент із ігровими дисциплінами, що належать до комп'ютерного спорту. Штучний інтелект зможе вивести алгоритм, заснований на рухах рук спортсмена, на м'язах, які більшою чи меншою мірою задіяні під час змагальної або тренувальної діяльності. Таким чином, можна буде розробити спеціальні тренажери, спрямовані на розвиток певних якостей, які, у свою чергу, будуть корисними та ефективними для покращення результатів змагальної діяльності спортсменів.

Проаналізувавши досить великий обсяг літературних джерел можна дійти невтішного висновку, що використання штучного інтелекту в

освітньому процесі, і навіть використання під час підготовки кадрів у галузі фізичної культури та спорту може сприяти ефективнішому та раціональному розвитку якостей і навичок учнів, спортсменів і навіть викладачів та тренерів. Застосування штучного інтелекту у тренувальному та освітньому процесах дозволяє у найкоротші терміни та у найбільш зручному форматі надавати інформацію про всілякі недоліки у рухах спортсменів, аналізувати різноманітні спортивні дані, моделювати різні динамічні системи та ідентифікувати схильності спортсменів у різних видах спорту.

На закінчення слід зазначити, що спорт та фізична культура, загальне фізичне виховання грають одну з ключових ролей у формуванні здорової особистості, як основи соціального благополуччя держави, саме тому органам державної влади так важливо приділяти належну увагу зміцненню та розвитку спортивної сфери, а цифрова трансформація є одним з найбільш перспективних та дієвих інструментів її модифікації, розвитку та вдосконалення. Саме тому цифрова трансформація спорту та фізичної культури – сучасний вектор розвитку та формування здорової нації.

Таким чином у роботі було проаналізовано перспективи та сучасний стан цифрової трансформації сфери фізичної культури та спорту в Україні. Наведено аналітичні дані щодо загального рівня залученості громадян заняттям спортом та веденням здорового способу життя. Досліджено вплив цифрових та інформаційних технологій на суспільство. Окреслено основні проблеми рівня цифрової трансформації галузі фізичної культури та спорту і можливі варіанти вирішення викладених проблем. Розглянуто сучасний досвід інших країн у застосуванні штучного інтелекту в освітньому процесі та підготовці кадрів у галузі фізичної культури та спорту. Обґрунтовано доцільність інтеграції цифрових методів у процес навчання, а також у процес підготовки спортсменів до змагальної діяльності. Сформульовано основні переваги сучасних цифрових методик аналізу та обробки даних.

### **Список використаної літератури**

**1. Сущенко А. В.** Інформаційно-комунікаційні технології і засоби навчання в професійній підготовці майбутніх фахівців фізичного виховання і спорту. *Вісник Запорізького національного університету. Серія: Фізичне виховання та спорту.* Запоріжжя, 2012. № 1 (7). С. 104–111. **2. Рижкін Н. В.,** Корбан А. М., Бровашова О. Ю., Тумасян Т. І. Пріоритетні напрямки фізичної культури. *Sciences of Europe.* 2019. № 35-4 (35). Р. 33–42. **3. Жапаров Є. С.,** Ляшенко А. А. Цифровізація у спорті: стан та перспективи. *Молодий учений.* 2020. № 48 (338). С. 462–463. **4. Dario G. Liebermann,** Larry Katz, Mike D. Hughes, Roger M. Bartlett, Jim McClements & Ian M. Franks. Advances in the application of information technology to sport performance. *Journal of Sports Sciences.* 2002. Vol. 20. Р. 755–769. **5. Тимошенко К. А.,** Басенко О. В. Використання веб-додатків у навчально-тренувальному процесі спортсменів. *Зб. наук. праць*

*Харківської державної академії фізичної культури*. 2016. № 3. С. 133–135. **6. Filenko, L.**, Ashanin, V., Basenko, O., Petrenko, Y., Poltorarska, G., Tserkovna, O., Kalmykova, Y., Kalmykov, S., Petrenko, Y. Teaching and learning informatization at the universities of physical culture. *Journal of Physical Education and Sport*. 2017. № 17 (4). P. 2454–2461. **7. Карабанов Є. О.**, Непша О. В. Інформаційно-комунікаційні технології в підготовці майбутніх фахівців у сфері фізичної культури і спорту. *Філософія здоров'я – здоровий спосіб життя – здорова нація. Зб. статей, тез і доповідей Всеукр. науково-практ. конф.* Херсон: ДВНЗ «ХДАУ», 2018. С. 110–113. **8. Котова О. В.**, Сем'янов О. В. Професійна підготовка фахівців з фізичної культури із використанням інформаційних технологій. *Наука III тисячоліття: пошуки, проблеми, перспективи розвитку: матеріали I Всеукр. науково-практ. інтернет-конф.* Бердянськ: БДПУ, 2018. С. 297–299. **9. Novatchkov H.**, Vasa A. Artificial intelligence in sports on the example of weight training. *Journal of sports science & medicine*. 2013. Т. 12. № 1. P. 27–30. **10. Басенко О. В.**, Алексенко Я. В. Організація дистанційного навчання майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту з курсу біомеханіки. *Фізична культура спорт та здоров'я: матеріали XVI Міжн. науково-практ. конф.* Харків: ХДАФК, 2016. С. 313–317. **11. Ахметов Р. Ф.** Сучасні тенденції використання інформаційних технологій у технічній підготовці спортсменів. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету*. Чернігів, 2011. № 86. С. 15–18. **12. Vasa A.**, Kornfeind P. Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting. *Human movement science*. 2012. Т. 31. № 2. P. 295–302. **13. Acikkar M.** et al. Support vector machines for aerobic fitness prediction of athletes. *Expert Systems with Applications*. 2009. Т. 36. № 2. P. 3596–3602.

### References

**1. Sushchenko, A. V.** (2012). Informatsiino-komunikatsiini tekhnolohii i zasoby navchannia v profesiinii pidhotovtsi maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia i sportu [Information and communication technologies and teaching aids in the training of future specialists in physical education and sports]. *Visnyk Zaporizkoho natsionalnoho universytetu. Serii: Fizyчне vykhovannia ta sportu – Bulletin of Zaporizhia National University. Series: Physical education and sports, 1 (7)*, 104-111 [in Ukrainian]. **2. Ryzhkin, N.V.**, Korban, A.M., Brovashova, O.Yu., Tumasian, T.I. (2019). Priorityetni napriamky fizychnoi kultury [Priority areas of physical culture]. *Sciences of Europe, 35-4 (35)*, 33-42 [in Ukrainian]. **3. Zhaparov, Ye. S.**, & Liashenko, A. A. (2020). Tsyfrovizatsiia u sporti: stan ta perspektyvy [Digitization in sports: status and prospects]. *Young scientist, 48 (338)*, 462-463 [in Ukrainian]. **4. Dario, G. Liebermann,** Larry, Katz, Mike, D. Hughes, Roger, M. Bartlett, Jim, McClements & Ian, M. Franks. (2002). Advances in the application of information technology to sport performance. *Journal of Sports Sciences, 20*, 755-769 [in English]. **5. Tymoshenko, K. A.**, & Basenko, O. V.

(2016). Vykorystannia veb-dodatkov u navchalno-trenavalnomu protsesi sportsmeniv [The use of web applications in the training process of athletes]. *Collection of scientific works of the Kharkiv State Academy of Physical Culture – Collection of scientific works of the Kharkiv State Academy of Physical Culture*, 3, 133-135 [in Ukrainian].

**6. Filenko, L.**, Ashanin, V., Basenko, O., Petrenko, Y., Poltorarska, G., Tserkovna, O., Kalmykova, Y., Kalmykov, S., & Petrenko, Y. (2017). Teaching and learning informatization at the universities of physical culture. *Journal of Physical Education and Sport*, 17 (4), 2454-2461 [in English].

**7. Karabanov, Ye. O.**, & Nepsha, O. V. (2018). Informatsiino-komunikatsiini tekhnolohii v pidhotovtsi maibutnikh fakhivtsiv u sferi fizychnoi kultury i sportu [Information and communication technologies in the training of future specialists in the field of physical culture and sports]. *Filosofiiia zdorovia – zdorovyi sposib zhyttia – zdorova natsiia – Philosophy of health – a healthy lifestyle – a healthy nation*. (pp. 110-113). Kherson: SHEI «KhDAU» [in Ukrainian].

**8. Kotova, O. V.**, & Semianov, O. V. (2018). Profesiina pidhotovka fakhivtsiv z fizychnoi kultury iz vykorystanniam informatsiinykh tekhnolohii [Professional training of specialists in physical culture with the use of information technology]. *Nauka III tysiacholittia: poshuky, problemy, perspektyvy rozvytku – Science of the III millennium: searches, problems, prospects of development*. (pp. 297-299). Berdiansk: BDPU [in Ukrainian].

**9. Novatchkov, H.**, & Baca, A. (2013). Artificial intelligence in sports on the example of weight training. *Journal of sports science & medicine*, 12, 1, 27-30 [in English].

**10. Basenko, O. V.**, & Aleksienko, Ya. V. (2016). Orhanizatsiia dystantsiinoho navchannia maibutnikh fakhivtsiv fizychnoho vykhovannia ta sportu z kursu biomekhaniky [Organization of distance learning of future specialists in physical education and sports in the course of biomechanics]. *Proceedings of the XVI International Scientific and Practical Conference «Physical Culture of Sport and Health»*. (pp. 313-317). Kharkiv: KhDAFK [in Ukrainian].

**11. Akhmetov, R. F.** (2011). Suchasni tendentsii vykorystannia informatsiinykh tekhnolohii u tekhnichnii pidhotovtsi sportsmeniv [Current trends in the use of information technology in the technical training of athletes]. *Visnyk Chernihivskoho derzhavnogo pedahohichnoho universytetu – Bulletin of Chernihiv State Pedagogical University*, 86, 15-18 [in Ukrainian].

**12. Baca, A.**, & Kornfeind, P. (2012). Stability analysis of motion patterns in biathlon shooting. *Human movement science*, 31, 2, 295-302 [in English].

**13. Acikkar, M.** et al. (2009). Support vector machines for aerobic fitness prediction of athletes. *Expert Systems with Applications*, 36, 2, 3596-3602 [in English].

**Андрєєв П. Ю., Дубовой О. В., Дубовой В. В. Сучасний стан цифрової трансформації та штучний інтелект як засіб цифровізації освітнього процесу в галузі фізичної культури і спорту**

Рівень та розвиток ефективного механізму формування фізичної культури та спорту у молодого покоління є одним із пріоритетних напрямків внутрішньої політики держави з метою формування здорової та

конкурентоспроможної нації, стійкої до внутрішніх та зовнішньополітичних змін. Суспільство сьогодні перебуває на етапі активного розвитку та впровадження цифровізації у всі сфери суспільних відносин, у тому числі й у сферу фізичної культури та спорту. Переваги цифрової трансформації очевидні, це колосальний крок людства вперед, що відкриває широкі перспективи та можливості для величезного кола людей.

У цій статті аналізуються перспективи та сучасний стан цифрової трансформації сфери фізичної культури та спорту в Україні. Наводяться аналітичні дані щодо загального рівня залучення громадян заняттям спортом та веденням здорового способу життя. Досліджується вплив цифрових та інформаційних технологій на суспільство окремо взятої країни. Також виділяються основні проблеми рівня цифрової трансформації галузі фізичної культури та спорту та наводяться можливі варіанти вирішення викладених проблем. Так само розглядається досвід інших країн у застосуванні штучного інтелекту в освітньому процесі та підготовці кадрів у галузі фізичної культури та спорту. Обґрунтовано доцільність інтеграції цифрових методів у процес навчання, а також у процес підготовки спортсменів до змагальної діяльності. Сформульовано основні переваги сучасних цифрових методик аналізу та обробки даних.

*Ключові слова:* спорт, фізична культура, цифровізація, здоровий спосіб життя, цифрова трансформація, освітній процес, цифровий технології, штучний інтелект.

**Андреев П. Ю., Дубовой А. В., Дубовой В. В. Современное состояние цифровой трансформации и искусственный интеллект, как средство цифровизации образовательного процесса в области физической культуры и спорта**

Уровень и развитие эффективного механизма формирования физической культуры и спорта у молодого поколения является одним из приоритетных направлений внутренней политики государства с целью формирования здоровой и конкурентоспособной нации, устойчивой к внутренним и внешнеполитическим изменениям. Общество сегодня находится на этапе активного развития и внедрения цифровизации во все сферы общественного отношения, в том числе и в сферу физической культуры и спорта. Преимущества цифровой трансформации очевидны, это колоссальный шаг человечества вперед, открывающий широкие перспективы и возможности для огромного круга людей.

В данной статье анализируются перспективы и современное состояние цифровой трансформации сферы физической культуры и спорта в Украине. Приводятся аналитические данные по общему уровню вовлеченности граждан занятием спортом и ведением здорового образа жизни. Исследуется влияние цифровых и информационных технологий на общество отдельно взятой страны. Также выделяются основные проблемы уровня цифровой трансформации области физической культуры и спорта в и приводятся возможные варианты решения

изложенных проблем. Так же рассматривается опыт других стран в применении искусственного интеллекта в образовательном процессе и подготовке кадров в области физической культуры и спорта. Обоснована целесообразность интеграции цифровых методов в процесс обучения, а также в процесс подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. Сформулированы основные преимущества современных цифровых методик анализа и обработки данных.

*Ключевые слова:* спорт, физическая культура, цифровизация, здоровый образ жизни, цифровая трансформация, образовательный процесс, цифровые технологии, искусственный интеллект.

**Andreiev P., Dubovoi O., Dubovoi V. The Current State of Digital Transformation and Artificial Intelligence as a Means of Digitalization of the Educational Process in the Field of Physical Culture and Sports**

The level and development of an effective mechanism for the formation of physical culture and sports among the younger generation is one of the priorities of the internal policy of the state in order to form a healthy and competitive nation that is resistant to internal and foreign policy changes. Society today is at the stage of active development and implementation of digitalization in all spheres of public relations, including in the field of physical culture and sports. The advantages of digital transformation are obvious, this is a colossal step forward for humanity, opening up broad prospects and opportunities for a huge range of people.

This article analyzes the prospects and current state of the digital transformation of the sphere of physical culture and sports in Ukraine. Analytical data on the general level of involvement of citizens in sports and maintaining a healthy lifestyle are given. The influence of digital and information technologies on the society of a single country is studied. The main problems of the level of digital transformation in the field of physical culture and sports are also highlighted and possible solutions to the problems outlined are given.

The experience of other countries in the application of artificial intelligence in the educational process and training in the field of physical culture and sports is also considered. The expediency of integrating digital methods into the learning process, as well as into the process of preparing athletes for competitive activities, is substantiated. The main advantages of modern digital methods of data analysis and processing are formulated.

*Key words:* sport, physical culture, digitalization, healthy lifestyle, digital transformation, educational process, digital technologies, artificial intelligence.

Стаття надійшла до редакції 22.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.



УДК 373.5.091.2.016:796

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-127-135

**Курліщук Інна Іванівна,**

кандидатка педагогічних наук, доцентка,

доцентка кафедри педагогіки

ДЗ «Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

[innakurlishchuk@gmail.com](mailto:innakurlishchuk@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0001-7980-7090>

**Алексєєва Оксана Радиславівна,**

кандидатка педагогічних наук, доцентка,

доцентка кафедри педагогіки

ДЗ «Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

[alekseevaoksana36@gmail.com](mailto:alekseevaoksana36@gmail.com)

<https://orcid.org/0000-0003-3719-6775>

**ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ  
ЗДОБУВАЧІВ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ  
У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

У контексті реформування системи освіти України сучасний освітній простір закладів загальної середньої освіти стає площиною культурного розмаїття та плюралізму, а разом з тим, і демократичного національного самовизначення здобувачів освіти. За таких умов саме культурна компетентність розглядається як основа подальшої самореалізації особистості, розвитку критичного мислення і творчого потенціалу. Одним із основних ресурсів формування культурної компетентності учнівської молоді в освітньому середовищі української школи доречно розглядати фізичне виховання як динамічну систему чітко детермінованих і регламентованих фізкультурних і спортивних заходів, метою яких є всебічний розвиток і вдосконалення особистості школяра. Очевидно, що у процесі фізичного виховання відбувається не лише зміцнення здоров'я, фізичного розвитку учнів, розширення їх рухового досвіду та удосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, а й соціалізація, формування національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, світосприйняття тощо.

Теоретичному аналізу змісту культурної компетентності присвячені праці М. Байрама (1997), М. Беннета (1995), Н. Бондаренко (2019), І. Варнавської (2021), Н. Головіної (2015), Р. Джонсона (2014), К. Ерлі (2004), Т. Заїки (2018), О. Качмар (2016), С. Лур'є (2003), О. Малихіна (2015), О. Садохіна (2014), А. Флієра (2000). Особливості формування

ключових життєвих компетентностей учнівської молоді, у тому числі культурної компетентності, засобами фізичного виховання розглядали В. Гузар (2019), І. Іваній (2013), Т. Круцевич (2003), С. Моїсєєв (2019), Н. Москаленко (2019), І. Омельченко (2018), Н. Сороколіт (2019), І. Турчик (2017), О. Шалар (2019). Але, не зважаючи на проведені наукові розвідки та напрацьований досвід, проблематика формування культурної компетентності здобувачів освіти у процесі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти потребує подальшого аналізу і дослідження.

*Мета статті* – проаналізувати сучасний досвід використання потенціалу фізичного виховання щодо формування культурної компетентності здобувачів освіти у контексті модернізації освітнього середовища закладів загальної середньої освіти.

Визначаючись зі змістом поняття «культурна компетентність здобувачів середньої освіти», зазначимо, що найчастіше у педагогічній літературі під цим поняттям розуміють комплексне утворення, що поєднує знання, погляди, цінності, уміння та навички особистості у сфері національної та світової культури, які складають певний практичний досвід культурної діяльності і дозволяють ефективно його застосовувати в житті. Культурну компетентність відносять до ключової життєвої компетентності особистості.

Нам імпонує трактування поняття «культурної компетентності» В. Білицької як «рівня визначення горизонтів сприйняття об'єктивної реальності, який дозволяє самостійно розуміти і вільно використовувати увесь обсяг здобутих компетентностей та компетенцій щодо соціально-культурних, інституціональних та конвенціональних норм і регуляторів поведінки в процесі мобільної соціальної комунікації» (Білицька, 2019, с. 269).

На нашу думку, культурна компетентність здобувачів середньої освіти будується, в першу чергу, на ідентифікації зі своїм народом та його культурою; стає підґрунтям для гармонійного формування інтелектуального, соціально активного, фізично і психологічно здорового громадянина.

Пошук ефективних засобів формування культурної компетентності здобувачів середньої освіти актуалізував важливість використання у цьому напрямку потенціалу фізичної культури і спорту. Сьогодні широко представлений підхід до організації фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти побудований на ідеях спортивно-гуманістичного напрямку, що реалізується: по-перше, через впровадження фізкультурно-спортивної роботи в школі на основі принципів гуманістичної педагогіки і психології; по-друге, на інтеграції спорту, мистецтва, різних духовно-творчих видів діяльності з метою гармонійного розвитку особистості школяра; по-третє, на поєднанні традиційних засобів і методів фізичного виховання з інноваційними (Завальнюк, 2014; Столяров, 2015).

Гуманістичний підхід у фізичному вихованні передбачає вибір адекватного змісту, ефективного співвідношення засобів та врахування індивідуальних особливостей кожного здобувача освіти. Впроваджуючи у навчальний процес інноваційні технології, треба усвідомити їх вплив на особистість школяра. Усе це потребує диференціації змісту та індивідуального підходу в рамках визначеного спрямування фізичної підготовки. Гуманізація фізичного виховання полягає в особистісній орієнтації та зверненості педагогічних процесів до молодої людини, у створенні оптимальних умов для розвитку індивідуальності кожного, у толерантному ставленні до різних психофізіологічних можливостей молоді. Реалізація наукового підходу здійснюється шляхом всебічного вивчення та формування теоретичних і методичних засад розвитку фізичного виховання, спорту для всіх та оздоровчої рухової активності.

Сучасні науковці підкреслюють, що гуманістичні підходи у фізичному вихованні здобувачів середньої освіти передбачають: відповідальність за прийняття рішень стосовно кожного учня та передбачення всіх педагогічних і соціальних наслідків цих рішень; ставлення викладача до учнів повинно носити не просто офіційний (діловий, професійний), але й людський (дружній, конфіденційний) характер; терпимість до неправильних вчинків, суджень та переконань школярів, вміння переконувати та роз'яснювати молоді їхні помилки; ставлення до учня як до особистості (поважати та підтримувати найбільш цінні його якості, всебічно сприяти їх розвитку); вдосконалення керування своїми емоціями та здійснення контролю власної поведінки.

Фізичне виховання впливає і на формування емоційно-вольової сфери учнів. Серед вольових якостей, які найбільше піддаються впливу у процесі фізичного виховання є: цілеспрямованість; наполегливість і впевненість, що проявляються при подоланні труднощів; витримка; рішучість і сміливість; ініціативність (Стасюк, 2010, с. 90).

Аналіз навчальних програм із фізичної культури надав можливість визначити цілі та завдання фізичного виховання школярів різних вікових груп, а саме: збереження й зміцнення здоров'я, загартування, підвищення працездатності учнів поряд із набуттям необхідних знань у галузі гігієни, медицини, фізичної культури та спорту, життєво важливих рухових навичок і вмінь, розвиток фізичних якостей. Так, у дійсній програмі «Фізична культура» (рівень стандарту) зазначено, що метою базової загальної середньої освіти є: розвиток і соціалізація особистості учнів, формування у них національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів, екологічного стилю мислення і поведінки, творчих здібностей, дослідницьких і життєзабезпечувальних навичок, здатності до саморозвитку й самонавчання в умовах глобальних змін і викликів (Навчальна програма, електронний ресурс).

Мета реалізовується комплексом таких навчальних, оздоровчих і виховних завдань, як формування загальних уявлень про фізичну культуру, її значення в житті людини, збереження та зміцнення здоров'я,

фізичного розвитку; розширення рухового досвіду, вдосконалення навичок життєво необхідних рухових дій, використання їх у повсякденній та ігровій діяльності; розширення функціональних можливостей організму дитини через цілеспрямований розвиток основних фізичних якостей і природних здібностей; формування ціннісних орієнтацій щодо використання фізичних вправ як одного з головних чинників здорового способу життя; формування практичних навичок для самостійних занять фізичними вправами та проведення активного відпочинку.

Особливостями реалізації цілей і завдань сучасних навчальних програм із фізичної культури в школі виступає спрямування змісту предмета на формування ключових компетентностей: *соціальних* (здатність до співробітництва, розв'язання життєвих проблем, взаєморозуміння, соціальної активності, формування фізичної культури особистості, основ здорового способу життя), *мотиваційних* (формування громадських і особистісних уявлень про престижність високого рівня здоров'я та фізичної підготовленості, здатність до навчання, проявлення творчості у застосуванні рухових дій у різних по складності умовах), *функціональних* (здатність до оперування знаннями про закономірності рухової активності, знаннями з історії фізичної культури та спорту, розширення рухового досвіду з метою розвитку фізичних якостей і рухових здібностей відповідно віковим особливостям, засвоєння термінологічних та методичних компетентностей), *когнітивних* (здатність до набуття основ знань для здійснення педагогічної діяльності в галузі фізичного виховання і спорту), *технологічних* (володіння методиками, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я та підвищення рівня фізичної підготовленості), *професійно-прикладних* (сприяння формуванню умінь і навичок використання фізичних вправ у повсякденній і подальшій професійній діяльності), *особистісних* (формування важливих для професійної діяльності особистісних якостей), які відображають ієрархію вимог до фізкультурно-спортивної діяльності, що поступово розширюється й удосконалюється.

Важливе місце серед наведених компетентностей посідає *культурна компетентність*, яка передбачає залучення до різних видів мистецької творчості шляхом розкриття і розвитку природних здібностей, творчого вираження особистості. Реалізація цієї ключової компетентності у фізичному вихованні має бути спрямована на вміння виражати свій культурний потенціал через рухову діяльність; на формування та удосконалення культури рухів; дотримання мовленнєвого етикету; усвідомлення можливостей національного самовираження та самореалізації через фізичну культуру та спорт.

Отже, формування культурної компетентності здобувачів середньої освіти активно відбувається під час впровадження фізичного виховання. На уроках фізичної культури доречно використовувати елементи танцю

(наприклад, під час розминки), українські народні ігри – забави, ігри – змагання (наприклад, «Довга лоза», «У річку, гоп», «Вудочка», «Горобці – стрибунці», «Гопак» та ін.); ігри – естафети, завдання, інтерактивні проекти на культурну, мистецьку тематику (наприклад, завдання «Фізкультурний кросворд: відгадай, упиши та виконуй», завдання «Мистецька фізкультура» (відповідно до змісту картки з репродукцією на мистецьку тематику, назви вид спорту або продемонструй будь-який його елемент); гра «Таксі по містах України» (добирайся до станцій і виконуй завдання на них), гра «Роксолана у полоні»; проект «Ігри народів світу: пізнай як грають твої однолітки в різних країнах світу», проект «Фізкультурник у спортивній країні» та ін.); фрагменти музичних творів (наприклад, під час проведення ігор на узгодження рухів із ритмом музики; впроваджувати маршову ходьбу з піснею «Ми – гайдамаки»; організовувати ігри «Передача м'яча по колу» або «Вільне місце» під музичний супровід класичної музики тощо); репродукції творів мистецтва (наприклад, під час вивчення опорного стрибка – фотографію фрески «Ігри з биком». Східне крило Кносського палацу. XV ст. до н.е., під час відпрацювання техніки метання малого м'яча репродукцію скульптури Дербенцова Р. Е. Метальник молота. 1958. Бронза. Мармур та ін.). Позитивно впливають на формування культурної компетентності школярів інтегровані уроки фізичної культури і мистецтва, історії, зарубіжної літератури, української мови і літератури, англійської мови та інші.

Безперечно, основною формою організації школярів є урок, але значне місце у фізичному вихованні належить і фізкультурним заходам в режимі учбового дня школи, а саме позакласній роботі. Найпоширеніші з них: *гімнастика перед уроками*, мета якої – організація учнів на початку навчального дня, запобігання викривленню постави, підвищення працездатності учнів упродовж дня, загартування організму. Під час проведення гімнастики доречно використовувати фрагменти класичної музики, методи сторітеллінгу, наприклад «Сторінки історії спорту України», «Спорт у минулому», «Ранкова гімнастика народів світу», під час яких вчитель зможе розповісти цікаву інформацію і формувати знання дітей про культурні і спортивні традиції свого народу та інших народів, мотивувати до підвищення рухової активності, формування здорового способу життя тощо; під час проведення класних годин започаткувати *традицію «усної спортивної газети»*, до якої б учні могли готувати повідомлення про видатних спортсменів свого краю, країни, світу, які сьогодні не лише пропагують свій вид спорту, здоровий спосіб життя, але й беруть участь в освітніх акціях, в акціях по захисту навколишнього середовища, активно борються за збереження культурної спадщини людства; *фізкультурні хвилинки і паузи* для зняття втоми – «Козацькі розваги», «Незвична гімнастика: пригадай вправи (спартанців/ давніх китайських воїнів)». Для виконання вправ учні виходять із-за парт, ослаблюють комірці та ремінці. Вправи проводять в 1–8 класах на

кожному уроці після 20–30-хвилинної роботи протягом 2,5–3 хв. Діти виконують 3–4 вправи з 6–8-разовим повторенням. Фізкультурні паузи практикують також у групах подовженого дня і вдома з учнями середніх і старших класів протягом 10–15 хв. кожні 50–60 хв. навчальної праці; позаурочні заняття (гуртки та секції), завдання яких – створення умов для прищеплення учням звички до систематичних занять, сприяння запровадженню фізичної культури в побут.

На позаурочних заняттях закріплюються й удосконалюються здобуті на уроках знання, практичні вміння та навички. Під час проведення занять доречно використовувати бесіди, розповіді на теми пов'язані з культурою особистості, запрошувати на заняття видатних людей регіону, формувати у вихованців розуміння зв'язку фізичної культури з загальною культурою людства тощо; масові змагання, спортивні свята передбачають чітку організацію, дотримання певних ритуалів («Джура», «День руху та здоров'я», «День бігу», «Малі олімпійські ігри», «Веселі старты»).

Як бачимо, завданнями фізичного виховання здобувачів середньої освіти у культурологічному аспекті є: поглиблення знань про власне здоров'я, фізичний розвиток, потребу ведення здорового способу життя, фізичну культуру особистості та взаємозв'язок людини з довкіллям; підвищення рівня рухової активності як ресурсу розвитку працездатності особистості та її творчої діяльності; удосконалення життєво необхідних умінь та навичок на підставі культурних цінностей та надбань свого народу та інших народів світу; умінь використовувати об'єкти культури у навчальній та повсякденній діяльності; створення мотивації учнів щодо вивчення та дбайливого ставлення до культурної спадщини українського народу; усвідомлення необхідності поважати культурні особливості інших народів, шанобливо ставитися до їх культурних надбань.

Таким чином, реалізація культурного компонента фізичного виховання є одним із провідних завдань учителя фізичної культури в загальноосвітньому навчальному закладі. На наш погляд, феномен культурного виховання учнів під час занять фізичною культурою стосується, насамперед, розширення меж власне фізичного виховання на загальнокультурні обрії, що передбачає: формування в дітей потреб у зверненні до надбань мистецтва, культури рідного народу та інших народів; виховання любові до національної культури засобами ознайомлення школярів із народними спортивними забавками й іграми, традиціями; формування обізнаності з світовою історією спорту, у тому числі ознайомлення зі спортивними іграми різних країн і народів; формування загальнолюдських цінностей і якостей культурної особистості, зокрема толерантності та пошани до культури народів світу; розвиток культури сприйняття творів різних видів мистецтва (музичного, літературного, образотворчого тощо); сприяння практичному застосуванню в життєдіяльності школяра об'єктів національної та світової культурної спадщини тощо. Основними векторами формування

культурної компетентності здобувачів середньої освіти засобами фізичного виховання вважаємо: національний, що передбачає опанування культурною спадщиною, традиціями та цінностей рідного народу, та міжкультурний, спрямований на розуміння і сприйняття культурних традицій, цінностей інших народів.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Білицька В.** Порівняльний аналіз визначення культурної, загальнокультурної, соціокультурної, культурологічної, полікультурної та крос-культурної компетентності. *Наукові записки*. 2019. № 2. С. 77–86.
- 2. Завальнюк О.** Формування гуманістичної концепції розвитку фізичної культури і спорту. *Вісник Інституту розвитку дитини*. 2014. Вип. 36. С. 19–27.
- 3. Навчальна** програма «Фізична культура» (рівень стандарту) для 10-11 класів загальноосвітніх шкіл, затверджена наказом МОН №1407 від 23 жовтня 2017 року. URL: <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv> (дата звернення: 20.03.2022).
- 4. Стасюк Р. М.,** Востоцька І. Ф., Осіпова І. Л. Вплив фізичного виховання на гармонійний розвиток особистості. *Проблеми фізичного виховання і спорту*. 2010. № 3. С. 89–91.
- 5. Столяров В. И.** Теория и методология современного физического воспитания: состояние разработки и авторская концепция : монография. Киев : Олимп. л-ра, 2015. 704 с.

#### **References**

- 1. Bilytska, V.** (2019). Porivnialnyi analiz vyznachennia kulturnoi, zahalnokulturnoi, sotsiokulturnoi, kulturolohichnoi, polikulturnoi ta kros-kulturnoi kompetentnostiiu [Comparative analysis of the definition of cultural, general cultural, socio-cultural, cultural, multicultural and cross-cultural competence]. *Naukovi zapysky – Naukovi zapysky*, 2, 77-86 [in Ukrainian].
- 2. Zavalniuk, O.** (2014). Formuvannia humanistychnoi kontseptsii rozvytku fizychnoi kultury i sportu [Formation of the humanistic concept of development of physical culture and sports]. *Visnyk Instytutu rozvytku dytyny – Visnyk Instytutu rozvytku dytyny*, 36, 19-27 [in Ukrainian].
- 3. Navchalna** prohrama «Fizychna kultura» (riven standartu) dlia 10-11 klasiv zahalnoosvitnikh shkil, zatverdzhena nakazom Ministerstva osvity i nauky №1407 vid 23 zhovtnia 2017 roku [Curriculum «Physical Culture» (standard level) for 10-11 grades of secondary schools, approved by the order of the Ministry of Education and Science 401407 of October 23, 2017]. Retrieved from <https://mon.gov.ua/ua/osvita/zagalna-serednya-osvita/navchalni-programi/navchalni-programi-dlya-10-11-klasiv> (Last accessed: 20.03.2022).
- 4. Stasiuk, R. M.,** Vostotska, I. F., & Osipova, I. L. (2010). Vplyv fizychnoho vykhovannia na harmoniinyi rozvytok osobystosti [The influence of physical education on the harmonious development of personality]. *Problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Problems of physical education and sports*,

3, 89-91 [in Ukrainian]. 5. **Stolyarov, V. I.** (2015). *Teoriya i metodologiya sovremennogo fizicheskogo vospitaniya: sostoyanie razrabotki i avtorskaya koncepciya* [Theory and methodology of modern physical education: the state of development and the author's concept]. Kiev: Olimp. 1-ra [in Russian].

**Курліщук І. І., Алексєєва О. Р. Формування культурної компетентності здобувачів середньої освіти у процесі фізичного виховання**

У статті розглядаються питання формування культурної компетентності здобувачів середньої освіти у процесі фізичного виховання під час урочної та позаурочної діяльності. Авторами визначено, що у контексті реформаційних змін системи української освіти, сучасний освітній простір закладів загальної середньої освіти стає площиною культурного розмаїття та плюралізму, а разом з тим, і демократичного національного самовизначення здобувачів освіти. Зазначено, що пошук ефективних засобів формування культурної компетентності здобувачів середньої освіти актуалізує використання потенціалу фізичної культури і спорту, які сприяють не лише зміцненню здоров'я, фізичного розвитку учнів, розширенню їх рухового досвіду та удосконаленню навичок життєво необхідних рухових дій, а й розвитку соціалізації, формуванню національної самосвідомості, загальної культури, світоглядних орієнтирів.

*Ключові слова:* культурна компетентність, культурна компетентність здобувачів середньої освіти, фізичне виховання, заклади загальної середньої освіти, учнівська молодь.

**Курліщук И. И., Алексеева О. Р. Формирование культурной компетентности соискателей среднего образования в процессе физического воспитания**

В статье рассматриваются вопросы формирования культурной компетентности соискателей среднего образования в процессе физического воспитания во время урочной и внеурочной деятельности. Авторы работы считают, что в контексте реформационных изменений системы украинского образования, современное образовательное пространство учреждений общего среднего образования становится платформой не только культурного разнообразия и культурного плюрализма, но и демократического национального самоопределения учащихся.

Отмечено, что поиск эффективных средств формирования культурной компетентности учащихся актуализирует использование потенциала физической культуры и спорта, способствующих укреплению здоровья, физического развития школьников, расширению их двигательного опыта и усовершенствованию навыков жизненно необходимых двигательных действий, а так же социализации, формированию национального самосознания, общей культуры, мировоззренческих ориентиров.



*Ключевые слова:* культурная компетентность, культурная компетентность соискателей среднего образования, физическое воспитание, заведения общего среднего образования, учащаяся молодежь.

**Kurlishchuk I., Aleksieieva O. Cultural Competence Formation of Secondary School Students by the Means of Physical Education**

The article raises the issue of cultural competence formation of secondary school students by the means of physical education in curricular and co-curricular activities that are an integral part of the over-all instructional school programme. The authors determine that in the context of reformation changes of Ukrainian education system the modern educational space of general secondary education institutions becomes a platform for cultural diversity and pluralism as well as for socialization and democratic national self-determination of secondary school students. It is noted that physical education exposes the secondary school students to a range of experiences that enable them to develop the skills and knowledge they need to make the most of all opportunities today and to shape new forms of global culture.

The concept of «cultural competence» is regarded as the formation of skills to present the native culture in modern multicultural environment, the capacity and willingness to participate in the dialogue of cultures and the assimilation of the national and cultural component as a basic condition for familiarizing to the culture of their own country. The authors found that it is essential to approach the development of secondary school students' cultural competence through the means of physical culture and sports as the keynote elements. It is obvious that physical education is able to increase the motivation of students for studying of Ukrainian culture and traditions that will enhance to the quality of their knowledge in this sphere and the level of their cultural competence.

*Key words:* cultural competence, secondary school students cultural competence, physical education, general secondary education institutions, pupils.

Стаття надійшла до редакції 27.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Юрків Я. І.

УДК 37.091.33:796.322

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-136-145

**Леонтъєва Інна Василівна,**

старша викладачка кафедри спортивних дисциплін  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
traktat66@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0001-9394-0808>

**Леонтъєв Олег Вікторович,**

старший викладач кафедри спортивних дисциплін  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
ataka1966@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-7252-0609>

**МЕТОДИКА ОЗДОРОВЧИХ ЗАНЯТЬ  
З ГАНДБОЛУ РІЗНИХ ВІКОВИХ ГРУП**

Соціально-економічні перетворення в Україні останнього десятиліття, визначили зміну освітньої та наукової парадигм, закономірно призвели до необхідності поєднання турботи про освіту з турботою про здоров'я особистості, основи якої, як є загально визначеними, закладаються з першого класу, розвиваються, закріплюються і вдосконалюються в учнівському віці, насамперед засобами фізичної культури і спорту (В. Курис, 1998; Л. Лубишева, С. Філімонова, 2004; 2006; Ю. Железняк, А. Лейф, 2006 та ін.). Проте в даний час багато фактів свідчать про необхідність подальшого підвищення ефективності навчального процесу з фізичної культури у закладах освіти, управління якими традиційно зводиться до адміністрування. У практичній діяльності акцент робиться на виконання нормативно-базової частини навчального плану без урахування мотивів і потреб учнів у різних видах фізичної активності (А. Лотоненко, 1998; Ю. Євсєєв, 2002; І. Барчуков, 2003; Л. Семенов, С. Миронова, 2004; О. Грачов, 2005; В. Шилко, 2007).

Реалізація реформи загальноосвітніх навчальних закладів у сфері фізичного виховання, її характер і масштаби потребують значного часу. У найближчі роки пріоритетним буде вдосконалення існуючих форм фізичного виховання, підвищення його ефективності, організаційного рівня та результативності всіх компонентів програми. Кінцевим результатом впливу фізичної культури має бути «фізично досконала» людина. Чудове здоров'я, міцний і загартований організм, міцна воля, є хорошою основою для інтелектуального та психічного розвитку людини. Досягти високої фізичної досконалості, позбутися деяких вроджених і

набутих фізичних вад можна лише при правильному і систематичному застосуванні фізичних вправ.

В системі фізичного виховання особливе місце займають рухливі та спортивні ігри. Впровадження оздоровчого гандболу в практику фізичного виховання є потужним ефективним оздоровчим засобом. Проте ефективне використання засобів гандболу в процесі фізичного виховання учнівської молоді стримується відсутністю розробленого та обґрунтованого змісту організації та методики проведення навчальних занять у різних вікових групах (Ашмарин, 2010, с. 78).

В процесі організації спортивно-оздоровчої роботи створюються умови для вирішення всіх проблем фізичного виховання, але основною формою фізичного виховання є і залишається урок фізичної культури. Саме уроки багато в чому визначають зміст інших форм фізичного виховання. Усі ці обставини виводять урок у ранг основної форми фізичного виховання учнівської молоді.

Методологічну основу дослідження склали сучасні наукові уявлення про теорію, методику та практику фізичного виховання та спорту (Л. Матвеев, 1991; В. Бальсевич, 2000, 2002; Ю. Євсєєв, 2002; Ж. Холодов, В. Кузнецов, 2003; І. Барчуков, 2003; В. Биков, 2003; М. Віленський, 2004; Ю. Курамшин, 2004; Ю. Железняк, 2004; О. Грачев, 2005); теорії і методики спортивних ігор, зокрема з гандболу (А. Книшев, 1986; Ч. Гарбальяускас, 1988; В. Ігнат'єва, Ю. Портнов, 1996; М. Шестаков, І. Шестаков, 2001; В. Ігнат'єва, 2001; В. Ігнат'єва, І. Петрачева, 2004; В. Ігнат'єва, В. Тхорев, І. Петрачева, 2005).

Сучасні форми організації оздоровчих занять орієнтовані на особистісний підхід до учнів, велика увага приділяється психічним, інтелектуальним та фізичним особливостям кожного з них. Основна тенденція спортивно-оздоровчої роботи є посилення навчальної спрямованості; актуальним завданням є виховання учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

Гандбол використовується як один із засобів фізичного виховання учнів. Гандбол – це універсальна спортивна гра, яка має спільні корені з футболом та баскетболом. Однією з головних переваг гандболу є його простота. Цю гру можна організувати для хлопчиків і дівчаток, як у приміщенні, так і на вулиці. Як вид спорту, гандбол має потенціал різнобічного впливу на тих, хто займається, сприяючи розвитку основних фізичних якостей учнів. Успішне засвоєння учнями програми з гандболу здійснюється на урочних та позаурочних заняттях з фізичної культури (Абзалов, 2002, с. 26).

Викладене свідчить про можливість організації у навчальних закладах освіти занять оздоровчим гандболом протягом усього навчального року, а з іншого боку, здійснення фізичної культури молоді на основі ефективного використання засобів гандболу, але відсутність змістовного організаційно-методичного забезпечення цього

процесу не дозволяє позитивно вплинути на рівень фізичної підготовленості, фізичний стан та функціональні показники учнів.

*Метою дослідження є обґрунтування теоретико-методологічної та змістово-організаційної складових занять гандболом з різними віковими групами населення.*

В залежності від мети були обрані наступні завдання дослідження: проаналізувати науково-методичну літературу з теми дослідження; виявити особливості організації занять гандболом у різних вікових групах; розробити рекомендації щодо застосування методів навчання гандболу на уроках фізичної культури та навчально-тренувальних заняттях з гандболу.

Спортивна гра гандбол завдяки своїй динамічності та емоційності співзвучний з дитинством, тому навчання можна починати раніше за інші фізичні вправи. Для гандболу періодом початкової підготовки вважається вік 9-10 років, але, враховуючи досвід роботи в баскетболі, заняття з гандболу (міні-гандболу) можна успішно починати з семи років (Бальсевич, 1990, с. 24).

У навчально-виховній роботі з учнями слід враховувати особливості різних вікових груп. Методика роботи з дітьми з гандболу базується на загальних положеннях педагогіки та теорії фізичного виховання. Поряд із врахуванням особливостей вікового розвитку дітей виходить із принципів виховного характеру навчання, суворого дотримання доступності, поступовості, системності, здійснення спеціалізації на основі комплексної фізичної підготовки.

Діти 9-10 років. У цьому віці відбувається поступове зміцнення організму. Центральна нервова система забезпечує потенційно високу координацію рухів і функціональну діяльність внутрішніх органів. Процеси відновлення проходять досить швидко. Учні відрізняються сильним бажанням рухатися, дуже збудливі, нервові процеси швидко виснажуються. Тому до тренера-викладача, який організовує та проводить перші заняття (уроки) гандболу, пред'являються найвищі вимоги (Бар Ор, Роуланд, 2009, с. 127).

Особливо важкими і важкими є перші уроки, початковий етап підготовки юних гандболістів. Будь-які допущені недоліки у навчанні технічних навиків саме цього періоду дуже важко потім виправити у майбутньому.

У віці 9-10 років дитина може успішно оволодіти технічними елементами гандболу, але за умови врахування її індивідуальних можливостей. В даному напрямку має важливу роль педагогічна майстерність тренера-викладача (вчителя) яка полягає в умінні зацікавити до занять гандболом, підібрати відповідні групи, команди учнів, якщо потрібно запропонувати учням індивідуальні вправи в пара.

Щодо занять з групами людей різного віку, то основним напрямком правильної організації занять у даному напрямку має стати глибоке розуміння надзвичайно важливого значення всебічної фізичної

підготовки взагалі. Гандбол включений до програм навчальних закладів, широко використовується в спортивних школах, оскільки дана спортивна діяльність сприяє вирішенню першочергової проблеми – укріплення здоров'я людини різного віку (Бар Ор, Роуланд, 2009, с. 321).

Педагогічна практика свідчить, що особливо важливими є перші заняття з гандболу, оскільки вони сприяють визначенню подальшого ставлення учня до гандболу. Для підвищення інтересу до занять викладач заздалегідь повинен розробити барвисто оформлені місця для занять, підібране сучасне відповідне обладнання, застосувати допоміжні засоби навчання. Особливу роль на заняттях гандболу відіграє особлива ігрова форма. Це можуть бути кольорові жилети з номерами на грудях і спині, або футболки (майки) з відзнакою команди (групи). Добре, якщо таку форму зроблять самі учасники групи. Крім того учасник групи повинен мати: тренувальний костюм, гумовий м'яч з окружністю 42-46 см, гантелі, скакалка, тенісний м'яч або невеликий гумовий м'яч (Анциаури, 2003, с. 198).

Під час занять спортивними іграми викладачем підбираються відповідні методи навчання. На заняттях гандболу найбільш поширеним є фронтальний метод. Для більшої різноманітності діяльності варто використовувати групові та командні методи. Груповий метод дозволяє здійснювати принцип кругового навчання, а командний метод наближає заняття гандболу до умов змагання, що має особливу цінність для розв'язання навчально-виховних завдань. У програмі таких змагань, безумовно, є найпростіші фізичні вправи, вправи з ігровими та мед м'ячами, і переважно рухливі ігри (Бар Ор, Роуланд, 2009, с. 84).

Діти у 11-12 років мають досить добру координації рухів, рухливість, спритність, орієнтації в просторі. Саме в цей період відбувається інтенсивний розвиток процесів внутрішнього гальмування, діти стають більш керованими, більш стриманими – встановлюється рівновага нервових процесів центральної нервової системи. Також відзначається вміння добре контролювати свої рухи, підвищується працездатність, витривалість, підвищується стійкість уваги, здатність сприймати нове, покращуються творчі здібності учнів. При цьому в кістково-м'язовій системі відбуваються значні зміни: ростуть і якісно змінюються м'язи людини, збільшується окостеніння кісток.

Навчальна практика свідчить про те, що за своїми фізичними можливостями учні 11-12 років готові не тільки до оволодіння техніко-тактичними навичками гри, а й до проведення ігрової діяльності в цілому. У цей період на заняттях гандболу проводиться досить інтенсивна робота з виховання загальної витривалості, швидкісно-силових засобів. Також фахівці з фізичного виховання і спорту вважають, що доцільно стимулювати індивідуальні прояви сили (вправи з ігровими м'ячами, медболами, гирями – на швидкість, на дальність метання тощо). Все це створює умови для формування

спеціальної рухової бази, необхідної для гандболу. Але слід мати на увазі, що діти в цьому віці ще не вміють довго зосереджуватися, погано оволодівають технікою, якщо не вміють правильно копіювати відповідне виконання дій, вправ. Тому з позиції методики навчання у даному випадку вірним буде часта зміна завдання, вправи, прийоми, що вивчаються, більше використовувати змагальний метод. Важливо також, є те, що заняття постійно спрямовані на виховання вміння швидко і легко пересуватися по ділянці, виконуючи всі прийоми в обох напрямках і обома руками. Важливо навчити учнів передавати м'яч на різні відстані, робити кидок у ворота, вміти правильно обирати місце в грі, «відкриватися» в атаці та «закривати» суперника при дії на захист. Тому основним завданням занять гандболом у цей період є забезпечення повноцінного фізичного розвитку, набуття необхідних якостей і навичок для подальшого вдосконалення в грі.

Віковий період 12-15 років як становлення людини проходять етап складної внутрішньої перебудови, пов'язаної з фізіологічними особливостями на межі дитинства та підліткового віку. Ці зміни виявляються в різкому прискоренні зростання тіла в довжину, у незначній розкоординатії рухів, у швидшій стомлюваності, невірноваженості в поведінці, а також у появі нових рис в характері учня (Бальсевич, 1990, с. 25).

З іншого боку, закінчується дозрівання м'язів, і починається процес швидкого розвитку м'язової сили. Тому з точки зору фізичної вдосконаленості найбільш оптимальним вважається вік 12-15 років для закладання фундаменту майбутніх спортивних досягнень, для формування особистості, для визначення майбутньої спеціальності. У цей період спостерігається найбільший приріст швидкості, сили, спритності. Саме в цьому напрямку має працювати тренер-викладач (вчитель) в процесі проведення навчально-тренувального заняття з гандболу (Ашмарин, 2010, с. 6).

Поведінка підлітків все більше починає визначатися другою сигнальною системою. Емоції дитини явно поступаються місцем свідомому вольовому зусиллю дорослішої людини. Копіювання дій замінюється вдумливим засвоєнням запропонованого рухового матеріалу. Рухові навички починають автоматизуватися. Все це надзвичайно важливо для подальшого вивчення складнішого навчального матеріалу гандболу. Зокрема, при оволодінні різними тактичними завданнями учні звільняються від обдумування прийомів, які вони виконують, і повністю переключаються на вирішення тактичних завдань. На заняттях з гандболу помітно зростає значення і питома вага вивчення техніки і тактики гри. Якщо в попередні роки (9-12 років) навчання здійснювалося переважно ігровим методом (спеціалізовані рухливі ігри, навчальна гра), то зараз урок все частіше включає аналітико-синтетичний метод: вправа – гра – вправа (Ашмарин, 2010, с. 76).

З'являється необхідність застосовувати постійні колективні тактичні дії, які слід починати з найпростіших комбінацій. Навчання обов'язково має проводитися в три етапи: 1) детальне опанування індивідуальними діями гравця (переважно технічними); 2) взаємодія з партнером (техніко-тактична); 3) поєднання індивідуальних і колективних дій (здійснення комбінацій).

Оволодіння та закріплення тактичних дій здійснюється у великій кількості через застосування самої гри, ігрових вправ. При цьому найважливіше спрямувати дії гравців: поставити певні навчальні завдання, давати вступні вказівки в ході виконання; зупинити ігри з аналізом виконаних дій; виправити та проаналізувати помилки тощо. Кількість установок, завдань, вступного розбору має бути оптимальною, інакше учні втратять інтерес до уроку, не виконають його завдання.

Загалом підготовка дітей 12-15 років має універсальну ігрову спрямованість. Тільки після досягнення достатньо різнобічних навичок можна переходити до спеціалізації в певних ігрових сферах (зазвичай не раніше 15 років) (Ашмарин, 2010, с. 73).

Юнаки та дівчата 15-18 років. У цьому віці завершується процес анатомо-фізіологічної перебудови і організм наближається до стану дорослої людини – за функціональним розвитком, діяльністю внутрішніх органів, кістково-м'язової системи, центральної нервової системи. Координація рухів при цей вік досягає досконалості, а серцево-судинна і дихальна системи вільно забезпечують потребу організму в інтенсивному стресі. Відчуваються зрушення і в психіці школярів: підвищується стійкість інтересів, здатність до абстрактного мислення, концентрація уваги. Все це має відобразитися в методиці та змісті занять гандболу, які зараз стають все більш цільними та насиченими (Ашмарин, 2010, с. 79).

Фізична підготовка на цьому етапі навчання (15-18 років) становить близько 40% (замість 70% на початку занять). Проте лідируючу позицію, як і раніше, займає загальна, а не спеціальна фізична підготовка. Під час занять перевага надається переважно з розвитку сили, витривалості та швидкості. Також на заняттях широко використовуються вправи без м'яча, з м'ячем, включаючи різні прийоми. Принцип кругового тренування, а от інтервальний метод має набути більшого поширення.

Враховуючи етапну структуру вивчення техніки то вона складається з чотирьох послідовних етапів: ознайомлення з технікою, вивчення техніки в спрощених умовах, вивчення техніки в складних умовах і закріплення методики. При цьому найважливіше спрямувати дії гравців: поставити певні навчальні завдання, давати вступні вказівки в ході виконання; зупинити ігри з аналізом виконаних дій; виправляти та розбирати помилки тощо.

На заняттях гандболу найбільш поширеним є фронтальний метод. Для більшої різноманітності діяльності групу слід використовувати

частіше, коли необхідно диференціювати матеріал або неможливо працювати у великих групах.

Індивідуальні завдання відпрацьовуються при поглибленому засвоєнні матеріалу гравцями, які успішно виконують, а також при роботі з відстаючими, при усуненні недоліків.

Колове навчання стало однією з найефективніших форм організації діяльності навчання гандболу, що дозволяє забезпечити високу загальну та рухову щільність заняття (Ашмарин, 2010, с. 186).

Всі бажаючі, які виявили бажання займатися гандболом в спортивних секціях, гуртках тощо важливо мати картку обліку (як щоденник індивідуальних занять). Такий контроль зазвичай активізує зусилля та інтерес до занять гандболом.

Сучасні форми організації оздоровчих занять орієнтовані на особистісний підхід до кожної особистості, велика увага приділяється психічним, інтелектуальним та фізичним особливостям кожного з них. Основна тенденція спортивно-оздоровчої роботи є посилення навчальної спрямованості; актуальним завданням є виховання стійкого інтересу до занять фізичними вправами.

У якості висновків зазначимо, що навчання гри гандбол можливо застосовувати з людьми різного віку від дітей до дорослих. Основною метою якого буде застосування гри гандбол, як оздоровчого засобу фізичної культури і спорту. Методика навчання гандболу обов'язково повинна проводитися в три етапи: детальне опанування індивідуальними діями гравця (переважно технічними); взаємодія з партнером (техніко-тактична); поєднання індивідуальних і колективних дій (здійснення комбінацій).

Дане дослідження не вичерпує всіх проблем застосування гандболу як оздоровчого засобу. У подальших дослідженнях планується провести більш детальне вивчення даної проблеми та можливості застосування гандболу з учнями які мають особливі потреби, або обмеження в здоров'ї.

### **Список використаної літератури**

**1. Абзалов Р. А.** Физическое образование или образование по физической культуре. *Теория и практика физической культуры*. К., 2002. С. 25–262. **2. Апциаури Л. Ш.** Спорт как социальное явление и фактор социализации развитие детей и подростков. *Теория и практика физической культуры*. Киев, 2003. 274 с. **3. Ашмарин Б. А.** Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов ф-та физ. культуры пед. ин-тов. К.: Просвещение, 2010. 287 с. **4. Бальсевич В. К.** Физическая подготовка в системе воспитания культуры здорового образа жизни человека (методологический, экологический и организационный аспекты). *Теория и практика физической культуры*. М., 1990. № 1. С. 22–26. **5. Бар-Ор О.,** Роуланд Т. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения; пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимп. л-ра, 2009. 528 с.



### **References**

- 1. Abzalov, R. A.** (2002). Fizicheskoe obrazovanie ili obrazovanie po fizicheskoy kul'ture [Physical education or physical education]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture*. (pp. 25-262). Kiev [in Russian].
- 2. Apciauri, L. Sh.** (2003). Sport kak social'noe yavlenie i faktor socializacii razvitie detej i podrostkov. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury* [Sport as a social phenomenon and factor of socialization of development of children and adolescents. Theory and practice of physical culture]. Kiev [in Russian].
- 3. Ashmarin, B. A.** (2010). *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya* [Theory and methodology of physical education]. Kyiv [in Russian].
- 4. Bal'sevich, V. K.** (1999). Fizicheskaya podgotovka v sisteme vospitaniya kul'tury zdorovogo obraza zhizni cheloveka (metodologicheskij, ekologicheskij i organizacionnyj aspekty) [Physical training in the system of education of culture of a healthy way of life of the person (methodological, ecological and organizational aspects)]. *Teoriya i praktika fizicheskoy kul'tury – Theory and practice of physical culture, 1*, 22-26 [in Russian].
- 5. Bar-Or, O., & Rouland, T.** (2009). *Zdorov'e detej i dvigatel'naya aktivnost': ot fiziologicheskikh osnov do prakticheskogo primeneniya* [Child health and motor activity: from physiological foundations to practical applications]. Transl. I. Andreev. K.: Olimp. 1-ra [in Russian].

### **Леонтєва І. В., Леонтєв О. В. Методика оздоровчих занять з гандболу різних вікових груп**

Стаття присвячена дослідженню актуальних питань з методики навчання гандболу, особливо важливим моментом у даному вивченні є використання гандболу з різними віковими групами молоді в закладах освіти у позааудиторній роботі з фізичного виховання з метою покращення та збереження їхнього здоров'я. В статті освітлені проблеми організації спортивно-оздоровчої роботи та створення умов вирішення першочергових проблем фізичного виховання. Вивчені напрямки спортивно-оздоровчої роботи такі, як посилення навчальної спрямованості; умови виховання учнів стійкого інтересу до занять фізичними вправами. Основною метою дослідження стала розробка та обґрунтування теоретико-методологічної та змістово-організаційної складових програми дисципліни «Гандбол» як складової частини дисципліни «Фізична культура» у різних вікових групах. Розроблено рекомендації щодо застосування методів навчання гандболу на уроках фізичної культури та навчально-тренувальних заняттях з гандболу з різними віковими групами. Охарактеризовано навчально-тренувальний процес з урахуванням особливостей різних вікових груп та принципів виховного характеру навчання, суворого дотримання доступності, поступовості, системності, здійснення спеціалізації на основі комплексної фізичної підготовки. Розкрито важність використання відповідних методів навчання саме під час занять гандболом. Висновки автора підтверджують важливість використання гри гандбол, як одну з

сучасних форм організації оздоровчих занять, які орієнтовані на особистісний підхід до учнів де велика увага приділяється психічним, інтелектуальним та фізичним особливостям кожного з них. Застосування спортивної гри гандбол є одним з дієвих засобів фізичного виховання різних груп населення.

*Ключові слова:* здобувачі освіти, здоров'я, гандбол, фізичне виховання, освіта, методи навчання.

**Леонтьева И. В., Леонтьев О. В. Методика оздоровительных занятий по гандболу разных возрастов**

Статья посвящена исследованию актуальных вопросов по методике обучения гандболу, особенно важным моментом в данном изучении является использование гандбола с разными возрастными группами молодежи в учебных заведениях во внеаудиторной работе по физическому воспитанию с целью улучшения и сохранения их здоровья. В статье освещены проблемы организации спортивно-оздоровительной работы и создание условий для решения первоочередных проблем физического воспитания. Изучены направления спортивно-оздоровительной работы, такие как усиление учебной направленности; условия воспитания учащихся устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями. Основной целью исследования стала разработка и обоснование теоретико-методологической и содержательно-организационной составляющих программы дисциплины «Гандбол» как составной части дисциплины «Физическая культура» в разных возрастных группах.

В статье автором проанализирована научно-методическая литература по теме исследования. Выявлены особенности организации занятий гандболом в разных возрастных группах. Разработаны рекомендации по применению методов обучения гандболу на уроках физической культуры и учебно-тренировочных занятиях по гандболу с разными возрастными группами. Охарактеризованы учебно-тренировочный процесс с учетом особенностей разных возрастных групп и принципов воспитательного характера обучения, строгого соблюдения доступности, постепенности, системности, осуществления специализации на основе комплексной физической подготовки. Раскрыта важность использования соответствующих методов обучения именно на занятиях гандболом.

Выводы автора подтверждают важность использования игры гандбол как одну из современных форм организации оздоровительных занятий, которые ориентированы на личностный подход к учащимся, где большое внимание уделяется психическим, интеллектуальным и физическим особенностям каждого из них. Применение спортивной игры гандбол является одним из действенных средств физического воспитания разных групп населения.

*Ключевые слова:* соискатели полного общего образования, волевые качества, педагогические условия, физическое воспитание.

**Leontieva I., Leontiev O. Methods of Health Classes in Handball of Different Ages**

The article is devoted to the study of current issues in teaching handball with different age groups, especially important in this study is the use of handball with different age groups of young people in educational institutions in extracurricular activities in physical education to improve and preserve their health. The article covers the problems of organization of sports and health work and the creation of conditions for solving the primary problems of physical education. The studied areas of sports and health work are such as strengthening the educational orientation; conditions for educating students of lasting interest in physical activity. The main purpose of the study was to develop and substantiate the theoretical-methodological and content-organizational components of the program of the discipline «Handball» as part of the discipline «Physical Culture» in different age groups. In the article the author analyzes the scientific and methodological literature on the research topic. The peculiarities of the organization of handball classes in different age groups are revealed. Recommendations for the use of handball teaching methods in physical education lessons and handball training sessions with different age groups have been developed. The educational and training process is characterized taking into account the peculiarities of different age groups and principles of educational nature of education, strict adherence to accessibility, gradualness, systematization, implementation of specialization on the basis of comprehensive physical training. The importance of using appropriate teaching methods during handball lessons is revealed. The author describes the age and physical capabilities of mastering the technical and tactical skills of handball and age-friendly periods for the development of physical qualities of children and youth. An example of the stage structure of learning to play handball is given. The author's conclusions confirm the importance of using the game of handball as one of the modern forms of organizing health classes, which are focused on personal approach to students where much attention is paid to mental, intellectual and physical characteristics of each of them. And the main trend of sports and health work is to strengthen the educational focus; the urgent task is to educate students of lasting interest in physical activity. The use of the sport of handball is one of the effective means of physical education for various groups.

*Key words:* students, health, handball, physical education, education, teaching methods.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2022 р.  
Прийнято до друку 29.04.2022 р.  
Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.

УДК 796.011.3:371.32:371.72–055.25

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-146-154

**Лоза Тетяна Олександрівна,**

кандидатка педагогічних наук, професорка,  
професорка кафедри теорії та методики  
фізичної культури Сумського державного  
педагогічного університету імені А. С. Макаренка,  
м. Суми, Україна.

t\_loza2013@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-5884-7907>

### **ВРАХУВАННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЖІНОЧОГО ОРГАНІЗМУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ З ДІВЧАТАМИ-ПІДЛІТКАМИ**

Значення фізичної культури в шкільний період життя дитини полягає у створенні фундаменту для всебічного фізичного розвитку, зміцнення здоров'я, формування різноманітних рухових умінь і навичок. Все це приводить до виникнення передумов для гармонійного розвитку особливості (Шиян, 2002; Круцевич, 2017).

У зв'язку з тим, що пік природного розвитку, як правило, приходиться на середній та старший шкільний вік, основні фізичні здібності і функціональні можливості можна ефективно підвищити саме в шкільному віці. Цей період є сенситивним щодо розвитку фізичних якостей. Пізніше розвинути ту чи іншу якість дуже важко. Крім цього, шкільний вік є найбільш придатним для формування рухових умінь і навичок. У підлітковому віці відбуваються значні зміни фізичного й психічного розвитку, майбутні звичок, формуються погляди на життя, інтереси, риси характеру та свідомість, закладаються основи здоров'я (Шиян, 2002).

У сучасній науковій літературі вказується, що існуюча в Україні система фізичного виховання, яка покликана вирішувати основну проблему – здоров'я нації, перебуває у кризовому стані і не може задовольняти потребу населення (Галан & Гнесь & Лисота & Молдован, 2016). Однак, за останні роки у всіх, і дорослих і дітей, помітно змінилося ставлення до здоров'я. Деякі автори відмічають, якщо раніше третина підлітків і старшокласників байдуже ставились до здоров'я і здорового способу життя, то зараз лише кожен тринадцятий байдужий до здоров'я. Решта стурбовані своїм здоров'ям і здоров'ям близьких чи друзів (Оржевська, 2004). Причин цьому багато. І зміни, що сталися в медичному обслуговуванні, і потреба платити за лікування, і пропаганда здоров'я засобами масової інформації, і введення курсу «Валеологія» в шкільну складову освіти, і потреби ринку праці в здорових людях та ін.

Відомо, що шкільне навчання, як найбільше стресонасний період життєдіяльності, вносить свої корективи в процес онтогенетичного розвитку головним індикатором якого є здоров'я.

З метою поліпшення здоров'я населення, зокрема дівчаток і жінок, в Україні прийнято низку державних і галузевих документів, проводяться різноманітні заходи, проте, кардинальних змін до цього часу не досягнуто (Рингач, 2009).

Серед причин такої ситуації – недостатньо кваліфікованої інформації про способи збереження і зміцнення здоров'я, сім'ю і роль жінки у її життєдіяльності, не сформованість культури здоров'я у дівчат-підлітків, низька мотивація на здоровий спосіб життя та ін. Крім цього, вчителі не достатньо приділяють уваги на особливості прояву жіночого організму дівчаток-підлітків на уроках фізичної культури.

Відомо, що підлітковий вік у дівчат починається, як правило, в 10-11 років. Однією з суттєвих особливостей підліткового віку є бурхливий фізичний та статевий розвиток. Саме в підлітковому віці відбувається так званий «скачок росту»: різко й нерівномірно збільшуються лінійні розміри тіла, вага, змінюються пропорції, а також формується культура здоров'я дівчини-підлітка (Свириденко, 2004).

Причому статеві відмінності хлопчиків і дівчаток у цей період впливають на розміри тіла і функціональні можливості організму. У дівчаток, порівняно з хлопчиками, формується досить довгий тулуб, короткі ноги, масивний тазовий пояс (Круцевич, 2017).

Поява менструації (12,5-13 років) зумовлює появу у багатьох дівчат різних проявів, які відлякують їх від занять фізичними вправами. Доведено, що за 1-3 дня до менструації частота серцевих скорочень та артеріальний тиск мають тенденцію до підвищення, спостерігається передменструальне підвищення температури та її зниження під час менструації. У дівчат під час менструації зменшується фізична активність, вони знаходяться у подавленому або збудженому стані. Більшість неприємних відчуттів (біль низу живота, у спині, крестці, головна біль, в'ялість, сонливість, загальмованість) спостерігається в 1-2 дні менструації, тому стає зрозуміло, що загальне самопочуття дівчинки значно погіршується, знижується працездатність, поведінка може набувати некерованого характеру (Лоза, 1981).

*Мета роботи:* дослідити особливості рівня прояву рухових здібностей дівчат-підлітків на уроках фізичної культури з урахуванням особливостей жіночого організму.

У дослідженні прийняло участь 28 дівчат 14-15 років за згодою батьків, які допомагали у заповненні даних у щоденнику.

Підлітковий вік – це період удосконалення рухових здібностей, більших можливостей розвитку фізичних якостей. Відомо також, що чим вищий рівень розвитку різних рухових якостей в певному їх співвідношенні, тим більше можливостей для удосконалення оволодіння технікою різних рухів. Однак, розглядаючи принцип доступності,

необхідно враховувати досвід тих, хто займається, засвоєних раніше навичок та вмінь, знань, стану здоров'я дівчат в момент занять.

Багаторічний практичний досвід роботи в школі показав, що дівчата-підлітки уникають занять фізичною культурою у період статевого дозрівання. Це пов'язано з тим, що вони стають дещо незграбними, недостатньо рухливими, тому на уроках фізичної культури бояться виглядати негарними, стати предметом для насміхання, знущання. Звідси очевидно, що у підлітковому віці набувають особливої актуальності проблеми індивідуального підходу у навчанні в умовах колективних форм виховання. Виходячи з цього, в школах доцільно організувати окремо уроки фізичної культури для дівчат і хлопців вже з 5-го класу. Одностатеве середовище дозволить уникнути цю проблему, підвищить їх інтерес до уроків та показники фізичного розвитку.

Ми спостерігали суттєві відмінності у вікових періодах статевого дозрівання хлопців і дівчат. Процес статевого дозрівання у дівчат настає, як правило, на 1-2 роки раніше ніж у хлопців. В одному класі навчаються діти з різним ступенем статевого дозрівання, а отже, і з різними функціональними адаптивними можливостями.

Досліджуючи особливості біологічній функції жіночого організму у дівчат, встановлено, що тривалість оваріально-менструального циклу (ОМЦ) виявила більш високу питому вагу укорочених, затяжних, і надмірно затяжних циклів у 64% дівчат, у 36% – структура тривалості була більш сприятлива. Регулярність циклу тривалістю 21–28 днів визначили 31%, у 58% дівчат цикл не регулярний, а 11% – цикл не контролюють.

Досліджуючи самопочуття учнів перед настанням менструації, виявлено, що наявність головних болів у цей період характерно для 34%, у 33% – підвищується стомлюваність, 33% дівчат визначили підвищення дратівливості.

Відомо, що показники фізичного розвитку (в нормі) тісно пов'язані з показниками фізичної підготовленості. Тому достатньо наглядною є залежність успішності навчання новим руховим навичкам від рівня функціональних можливостей і здібностей керувати своїми рухами в різні фази ОМЦ. Нами досліджено, що високим рівнем прояву швидкісно-силових здібностей дівчат було в 4-12, 16-25 дні, середні в 3, 15, 26, 27 дні, низькі в 1, 2, 13, 14, 28 дні ОМЦ.

Швидкісно-силові здібності проявляються у рухових діях, у яких поряд із значною силою м'язів необхідна і стрімкість рухів при цьому чим більше зовнішнє навантаження, тим більше роль відіграє силовий компонент, а при меншому навантаженні збільшується значимість швидкісного компонента. Тому, під час розвитку швидкісно-силових здібностей величезне навантаження не повинно перевищувати 30-40% від індивідуальних максимальних можливостей дівчат.

Високий рівень показників швидкості рухів спостерігався в 5-24 дні, середній – 3, 4, 25, 26 дні, низький – 1, 2, 27, 28 дні циклу.

Під здібностями до швидкості слід розуміти комплекс функціональних якостей, які забезпечують максимальне виконання рухових дій за мінімальний час. Розрізняють елементарні та комплексні форми прояву швидкості. Елементарні форми проявляються: у латентному часі (прихованому) простих і складних рухових реакцій; у швидкості виконання окремого руху при значному зовнішньому опорі; у частоті рухів. Комплексні форми прояву швидкості виражаються у цілісних рухах: у здібності якомога швидше набрати максимальну швидкість; здібності якомога довше підтримувати цю швидкість.

Причому, відомо, що основними факторами, які детермінують прояв швидкості є: рухливість нервових процесів. Збудливість рухових центрів лімітує переважно швидкість реагувань та поодиноких рухів, лабільність нервових процесів – частоту рухів. Однак, надто висока частота рухів може викликати небажану швидкісну напруженість, тому швидкісні вправи необхідно виконувати з варіативною частотою рухів.

Дослідження показали, що функціональна стійкість вестибулярного апарату з 3 по 25 дні менструального циклу знаходилася на високому рівні, на 2 день циклу був середній рівень прояву, а в 1, 26, 27, 28 дні – низький рівень. Прояв координаційних здібностей характеризувався високим рівнем в 5-11, 15-24 дні, середнім – 3, 4, 12, 25, 26 дні, низькі – 1, 2, 13, 14, 27, 28 дні циклу.

У сприятливі дні здібності дівчат до оволодіння складно координаційними руховими діями краще, вони точніше виконували вправи відповідно до вимог техніки і перебудовували свою діяльність відповідно від ситуації, що складалася.

Стан спеціальної витривалості у дівчат характеризувався високим рівнем прояву у 5-11, 16-24 дні, середнім – у 3, 4, 15, 25 дні, низьким – в 1, 2, 13, 14, 26, 27, 28 дні циклу.

Стомлення – це природний фізіологічний процес, нормальний стан організму, це біологічний захист організму, спрямований проти виснаження функціонального потенціалу центральної нервової системи. Тому виховання витривалості необхідно здійснювати безпосередньо вирішенням рухових завдань, які вимагають мобілізації психічних і біологічних процесів у фазі початкового стомлення у не сприятливі дні менструального циклу. Умови вирішення завдань повинні забезпечити варіативний характер роботи з обов'язково змінним навантаженням і структурою рухової дії.

Визначення прояву гнучкості у дівчат характеризувався високим рівнем прояву у 1-12, 15-26 дні циклу і середнім у 13-14, 27, 28 дні.

Відомо, що прояв гнучкості залежить від ряду факторів (зовнішні і внутрішні), які необхідно враховувати при її розвитку.

До внутрішніх факторів слід віднести: будову суглобів, тонус м'язів, еластичність м'язів, зв'язок, суглобних сумок, а також напруження м'язів-антоганістів, загальний функціональний стан організму. Причому, під впливом стомлення активна гнучкість зменшується на 11,6% (за рахунок

зниження здібності м'язів до повного розслаблення після попереднього скорочення), а пасивна гнучкість збільшується на 9,5% (за рахунок меншого тону м'язів, які протидіють розтягненню).

До зовнішніх факторів, які впливали на розвиток гнучкості у дівчат у ці дні був різний психічний стан та прояв різних видів емоції.

Ми спостерігали, що надмірне збудження та пригніченість негативно позначалося на прояві гнучкості, а отже, і на її розвитку.

Оскільки, у підлітковому віці збільшуються індивідуальні відмінності між дітьми, то це необхідно врахувати при навчанні рухами і при розвитку фізичних здібностей. У зв'язку з цим, для окремої групи школярів-дівчаток слід диференціювати завдання, зміст, темпи оволодіння програмним матеріалом, оцінку їх досягнень.

Особливості прояву специфічного біоритму жіночого організму слід індивідуалізувати за термінами і подовженістю менструального циклу. Тому, планування процесу навчання дівчат-підлітків слід проводити з урахуванням індивідуальних особливостей, враховуючи не тільки їх фізичну підготовленість, а й дні менструального циклу.

Звертаючи увагу на стан здоров'я необхідно мати на увазі не тільки те, що заняття в період менструації можуть нанести шкоду здоров'ю дівчат, але і те, що стан здоров'я, в певній мірі, відображається на функціональних можливостях тих, хто займається.

Особливу увагу треба приділяти засвоєнню рухових навичок і удосконаленню вже засвоєних рухів. Ця обставина потребує озброєння вчителів спеціальними знаннями і вміннями обирати в кожному конкретному випадку оптимальний варіант побудови уроку фізичної культури для дівчат з урахуванням оваріально-менструального циклу.

**Висновки.** Вивчення рівня прояву різних показників рухових можливостей в різні дні менструального циклу дівчат показали, що вони гетерохронні. Ця гетерохронність впливає на ефективність процесу розвитку фізичних якостей. Тому сприятливими днями менструального циклу для навчання новим руховим навичкам та підвищення рівня фізичної підготовленості є дні, в які показники, що досліджувалися, знаходяться на високому рівні. Такими днями є: 5-11 і 16-24 дні оваріально-менструального циклу. При підборі засобів і методів, які використовуються на заняттях з підлітками, слід враховувати статеві особливості учнів.

Приведені дослідження слід використовувати в освітньому процесі дівчат-підлітків при навчанні новим руховим навичкам і вмінням з урахуванням днів менструального циклу для покращення стану їх здоров'я та підвищення їх фізичної підготовленості. Враховуючи індивідуальний функціональний стан, зміни самопочуття у зв'язку з ОМЦ з'являється можливість та необхідність планування навантажень у навчально – виховному процесі, коригування обсягу та інтенсивності при проведенні уроків фізичної культури з дівчатами.



Подальше дослідження ми пов'язуємо з пошуком шляхів підвищення мотивації дівчаток-підлітків до занять фізичною культурою у ці дні.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Шиян Б.** Теорія і методика фізичного виховання школярів. Ч. 2. Тернопіль : Навчальна книга-Богдан, 2002. 248 с.
- 2. Круцевич Т. Ю.** Теорія і методика фізичного виховання. *Методика фізичного виховання різних груп населення*. К. : Олімпійська література, 2017. Т. 2. С. 89.
- 3. Галан Я., Гнесь Н., Лисота Т., Молдован А.** Мотивационные приоритеты школьников к занятиям по физической культуре в школе. *Sport.Olimpics; Consakrat fniversarii a 65-a organizarii invaiamantului superior de cultura fizica din Republika Moldova Congres Stiintific Internafioal (5–8 octomrie, 2016)*. Chisinau : USEFS, 2016. 180–184 с.
- 4. Оржеховська В. М.** Духовність і здоров'я : навч.-метод. посібник. К. : Інститут проблем виховання АПН України, 2004. С. 20.
- 5. Рингач Н. О.** Громадське здоров'я як чинник національної безпеки : монографія. К. : НАДУ, 2009. 296 с.
- 6. Свириденко С. О.** Формування культури здоров'я дівчини-підлітка : методичний посібник. К. : ЗАТ Ексімсервіс, 2004. 122 с.
- 7. Лоза Т. О.** Оптимизация процесса обучения гимнастическим упражнениям в связи со специфическими особенностями женского организма : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания и спортивной тренировки (включая методику лечебной физкультуры)». К., 1981. 23 с.

#### **References**

- 1. Shiyan, B.** (2002). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Part 2. Ternopil: Navchalna knyha-Bohdan [in Ukrainian].
- 2. Krutsevich, T. Yu.** (2017). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia [Theory and methods of physical education]. *Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naseleennia – Methods of physical education of different groups*. (Vol. 2), (P. 89). K.: Olympic literature [in Ukrainian].
- 3. Galan, Ya., Gnes', N., Lisota, T., & Moldovan, A.** (2016). Motivacionnye priorityety shkol'nikov k zanyatyiym po fizicheskoj kul'ture v shkole [Motivational priorities of schoolchildren for physical education classes at school]. *Sport.Olimpics*. (pp.180-184). Chisinau: USEFS [in Russian].
- 4. Orzhekhovska, V. M.** (2004). Dukhovnist i zdorovia [Spirituality and health]. K.: Instytut problem vykhovannia APN Ukrainy [in Ukrainian].
- 5. Rynhach, N. O.** (2009). Hromadske zdorovia yak chynnyk natsionalnoi bezpeky [Public health as a factor of national security]. K.: NADU [in Ukrainian].
- 6. Svyrydenko, S. O.** (2004). Formuvannia kultury zdorovia divchyny-pidlitka [Formation of culture of health of the teenage girl]. K.: ZAT Eksymservys [in Ukrainian].
- 7. Loza, T. O.** (1981). Optimizaciya processa obucheniya gimnasticheskim uprazhneniyam v svyazi so specificheskimi osobennostyami zhenskogo organizma [Optimization of the process of

learning gymnastic exercises in connection with the specific features of the female body]. Kiev [in Russian].

**Лоза Т. О. Врахування особливостей жіночого організму на уроках фізичної культури з дівчатами-підлітками**

Мета – дослідити особливості рівня прояву рухових здібностей дівчат-підлітків на уроках фізичної культури з урахуванням особливостей жіночого організму. У дослідженні прийняло участь 28 дівчат 14-15 років, які допомагали у заповненні даних у щоденнику.

У статті розглядається проблема підвищення фізичної підготовленості дівчат-підлітків на заняттях фізичною культурою з урахуванням особливостей жіночого організму. Визначені дні менструального циклу сприятливі для розвитку фізичних якостей. Вивчення рівня прояву різних показників рухових можливостей в різні дні менструального циклу дівчат показали, що вони гетерохронні. Ця гетерохронність впливає на ефективність процесу розвитку фізичних якостей. Тому сприятливими днями менструального циклу для навчання новим руховим навичкам та підвищення рівня фізичної підготовленості є дні, в які показники, що досліджувалися, знаходяться на високому рівні. Такими днями є: 5-11 і 16-24 дні оваріально-менструального циклу (ОМЦ). Нами досліджено, що високим рівнем прояву швидко-силових здібностей дівчат було в 4-12, 16-25 дні, середні в 3, 15, 26, 27 дні, низькі в 1, 2, 13, 14, 28 дні ОМЦ. Дослідження показали, що функціональна стійкість вестибулярного апарату з 3 по 25 дні менструального циклу знаходилася на високому рівні, на 2 день циклу був середній рівень прояву, а в 1, 26, 27, 28 дні – низький рівень. Прояв координаційних здібностей характеризувався високим рівнем в 5-11, 15-24 дні, середнім – 3, 4, 12, 25, 26 дні, низькі – 1, 2, 13, 14, 27, 28 дні циклу. Стан спеціальної витривалості у дівчат характеризувався високим рівнем прояву у 5-11, 16-24 дні, середнім – у 3, 4, 15, 25 дні, низьким – в 1, 2, 13, 14, 26, 27, 28 дні циклу. Визначення прояву гнучкості у дівчат характеризувався високим рівнем прояву у 1-12, 15-26 дні циклу і середнім у 13-14, 27, 28 дні. Дослідження показали, що при підборі засобів і методів, які використовуються на заняттях з дівчатами- підлітками, слід враховувати статевої особливості учнів. Приведені дослідження слід використовувати в освітньому процесі дівчат при навчанні новим руховим навичкам і вмінням з урахуванням днів менструального циклу для покращення стану їх здоров'я та фізичної підготовленості. Ураховуючи індивідуальний функціональний стан, зміни самопочуття у зв'язку з ОМЦ, з'являється можливість та необхідність планування навантажень в освітньому процесі, коригування обсягу та інтенсивності при проведенні уроків фізичної культури з дівчатами.

*Ключові слова:* дівчата-підлітки, менструальний цикл, рівень прояву рухових здібностей.

**Лоза Т. А. Учет особенностей женского организма на уроках физической культуры с девочками-подростками**

Цель – исследовать особенности уровня проявления двигательных способностей девушек-подростков на уроках физической культуры с учетом особенностей женского организма. В исследовании приняли участие 28 девочек 14-15 лет, которые помогали в заполнении данных в дневнике.

В статье рассматривается проблема повышения физической подготовленности девушек-подростков на занятиях физической культурой с учетом особенностей женского организма. Определенные дни менструального цикла благоприятны для развития физических свойств. Изучение уровня проявления различных показателей двигательных возможностей в разные дни менструального цикла девушек показали, что они гетерохронны. Эта гетерохронность оказывает влияние на эффективность процесса развития физических качеств. Поэтому благоприятными днями менструального цикла для обучения новым двигательным навыкам и повышению уровня физической подготовленности являются дни, в которые исследованные показатели находятся на высоком уровне. Такими днями являются: 5-11 и 16-24 дня овариально-менструального цикла (ОМЦ). Нами исследовано, что высоким уровнем проявления скоростно-силовых способностей девушек было в 4-12, 16-25 дни, средние в 3, 15, 26, 27 дни, низкие в 1, 2, 13, 14, 28 дни ОМЦ. Исследования показали, что функциональная устойчивость вестибулярного аппарата с 3 по 25 дней менструального цикла находилась на высоком уровне, на 2 день цикла был средний уровень проявления, а в 1, 26, 27, 28 дни – низкий уровень. Проявление координационных способностей характеризовалось высоким уровнем в 5-11, 15-24 дня, средним – 3, 4, 12, 25, 26 дней, низкие – 1, 2, 13, 14, 27, 28 дней цикла. Состояние специальной выносливости у девушек характеризовалось высоким уровнем проявления в 5-11, 16-24 дня, средним – в 3, 4, 15, 25 дней, низким – в 1, 2, 13, 14, 26, 27, 28 дня цикла. Определение проявления гибкости у девушек характеризовалось высоким уровнем проявления в 1-12, 15-26 дни цикла и средним в 13-14, 27, 28 дни. Исследования показали, что при подборе средств и методов, используемых на занятиях с девушками – подростками, следует учитывать половые особенности учащихся. Приведенные исследования следует использовать в учебно-воспитательном процессе девушек при обучении новым двигательным навыкам и умениям с учетом дней менструального цикла для улучшения состояния их здоровья и физической подготовленности. Учитывая индивидуальное функциональное состояние, изменения самочувствия в связи с ОМЦ, появляется возможность и необходимость планирования нагрузок в образовательном процессе, коррекции объема и интенсивности при проведении уроков физической культуры с девушками.

*Ключевые слова:* девушки-подростки, менструальный цикл, уровень проявления двигательных способностей.

**Loza T. Taking Into Account the Peculiarities of the Female Body in Physical Education Lessons with Teenage Girls**

The aim is to investigate the peculiarities of the level of manifestation of motor abilities of adolescent girls in physical education lessons, taking into account the peculiarities of the female body. The study involved 28 girls aged 14-15 with the consent of their parents, who helped fill in the data in the diary.

The article considers the problem of improving the physical fitness of adolescent girls in physical education classes, taking into account the characteristics of the female body. Certain days of the menstrual cycle are favorable for the development of physical qualities. The study of the level of manifestation of different indicators of motor abilities on different days of the menstrual cycle of girls showed that they are heterochronous. This heterochrony affects the efficiency of the process of development of physical qualities. Therefore, favorable days of the menstrual cycle to learn new motor skills and increase the level of physical fitness are the days when the indicators under study are at a high level. These days are: 5-11 and 16-24 days of the ovarian – menstrual cycle (CMC). We investigated that the high level of manifestation of speed and strength abilities of girls was in 4-12, 16-25 days, average in 3, 15, 26, 27 days, low in 1, 2, 13, 14, 28 days of CMC. Studies have shown that the functional stability of the vestibular apparatus from 3 to 25 days of the menstrual cycle was at a high level, on the 2nd day of the cycle was an average level of manifestation, and on 1, 26, 27, 28 days - a low level. Manifestation of coordination abilities was characterized by a high level of 5-11, 15-24 days, medium - 3, 4, 12, 25, 26 days, low – 1, 2, 13, 14, 27, 28 days of the cycle. The state of special endurance in girls was characterized by a high level of manifestation in 5-11, 16-24 days, medium – in 3, 4, 15, 25 days, low – in 1, 2, 13, 14, 26, 27, 28 days of the cycle. Determination of flexibility in girls was characterized by a high level of manifestation in 1-12, 15-26 days of the cycle and an average in 13-14, 27, 28 days. Studies have shown that the selection of tools and methods used in classes with adolescent girls should take into account the sexual characteristics of students. These studies should be used in the educational process of adolescent girls in learning new motor skills and abilities, taking into account the days of the menstrual cycle to improve their health and increase their physical fitness. Given the individual functional state, changes in health in connection with the CMC, there is an opportunity and need to plan the load in the educational process, adjusting the volume and intensity of physical education lessons with girls.

*Key words:* girls teen-agers, menstruation cycle, physical preparation.

Стаття надійшла до редакції 14.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Рибалко П. Ф.

УДК 37.064.3

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-155-166

**Оніщук Лариса Миколаївна,**  
кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
завідувачка кафедри фізичної культури та спорту  
Національного університету «Полтавська політехніка  
імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.  
larpolt\_turizm@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0002-5411-149X>

### **ОСОБЛИВОСТІ ВИВЧЕННЯ ТА ФОРМУВАННЯ ПОЗИТИВНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО КЛІМАТУ СПОРТИВНОЇ КОМАНДИ**

Актуальність роботи визначена необхідністю пошуку шляхів підвищення спортивних результатів завдяки формуванню позитивного психологічного клімату спортивної команди на основі його комплексного вивчення.

Аналіз останніх досліджень і публікацій показує, що проблема соціально-психологічного клімату у будь-якому колективі завжди залишалась актуальною, це підтверджують численні наукові дослідження. Зокрема, психологічні засади вивчення клімату в колективі розглянуто у працях Г. Андрєєвої, В. Бойка, І. Волкова, А. Журавльова, А. Ковальова, Р. Шакурова та ін. Значні напрацювання у напрямку визначення шляхів формування психологічного клімату саме в дитячих колективах містять дослідження Н. Коломінського, Ю. Коломейцева, Р. Шакурова та ін. Серед досліджень українських вчених, які присвячені вивченню соціально-психологічного клімату в колективах, варто акцентувати увагу на дослідження Л. Орбан-Лембрик, Л. Карамушки та ін. Діагностиці міжособистісних взаємин на основі суб'єктивних переваг присвячено роботи вітчизняних вчених (Ольшанський В. Б., 19810); та ін. Одна з найвідоміших методик фіксації міжособистісних взаємин належить Р. Бейлсу (Bales R., 1970), (Peterson K., 1980).

Однак, при розкритті та обговоренні сутності та шляхів формування соціально-психологічного клімату в колективах і групах, психологи мало уваги приділяють самим групам, зокрема спортивним.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми свідчить про недостатню увагу, яка приділяється сьогодні в діагностиці міжособистісних стосунків у спортивній команді та впливу психологічного клімату на результати тренувальної та змагальної діяльності.

Формулювання цілей статті полягає у науковому обґрунтуванні та експериментальному підтвердженні необхідності діагностики

міжособистісних стосунків у спортивній команді та її роль на формування психологічного клімату та результати тренувальної та змагальної діяльності, у теоретичному аналізі окремих психологічних аспектів формування соціально-психологічного клімату в спортивній команді. Завдання дослідження полягає у здійсненні теоретичного аналізу проблеми розвитку соціально-психологічного клімату у дитячому спортивному колективі; узагальненні особливостей дослідження формування соціально-психологічного клімату в дитячій спортивній команді.

Визначення методики дослідження базуються на застосуванні компетентнісного, синергетичного, системного та аксіологічного підходів до вивчення міжособистісних стосунків у спортивній команді. У нашому дослідженні застосовано сукупність філософських, психологічних, педагогічних і соціологічних методів і теорій, тестів. Ми використали системну батарею тестів для діагностики міжособистісних взаємин індивіда, яку зробили Т. Лірі і його співробітники (Leary T., 1958); шкалу сумісності В. Шутца, що спирається на його теорію фундаментальних орієнтацій в міжособистісних взаєминах (Schutz W., 1958; Ольшанський В. Б., 1981). Додатково ми застосували шкали Фідлера і Кейссела для виявлення стилю лідерства (1965), картки М. Рокича для виявлення ціннісних орієнтацій (Гоштаутас А., 1979).

Матеріалом досліджень стали результати вивчення міжособистісних взаємин у спортивній команді з пляжного футболу, яка стала чемпіоном в Універсіаді 2021 року (м. Сковдовськ). Команда складалась зі студентів Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка».

Спортивну команду можна вважати спортивною групою, якій притаманні всі ті соціально психологічні закономірності, які властиві малим групам. Психологія і поведінка окремого учасника цієї групи як особистості істотно залежать від соціального середовища, яке може мати як позитивний, так і негативний психологічний клімат. Діяльність спортивних груп регламентована часом занять, правилами, нормами, фізичними зусиллями і контролем тренерів, спрямована на досягнення високих особистих чи командних результатів щодо спортивної діяльності. Специфіка спортивного колективу обумовлена його організаційною структурою. У більшості спортивних колективів відповідно до їх особливостей обирається представник команди, який має керувати роботою колективу і представляти його в інших організаціях. Лідер обирається (або призначається) не лише дітьми, а й тренером команди. Встановлено, що у кожній спортивній групі є формальний лідер. Однак, практика показує, він не завжди є авторитетним лідером, який викликає повагу і до якого прислухаються члени групи (Одорожа & Тютюнник, 2016: 114).

Спортивній групі притаманні ряд підструктур: рангової, рольової, спілкування, взаємодії, супідрядності, міжособистісних відношень по

вертикалі (тренер – спортсмен) і по горизонталі (спортсмен-спортсмен), згуртованості, що й обумовлює її як складне у соціальному відношенні структурне утворення. Між цими підструктурами існують взаємопроникнення і взаємини.

Ці дані притаманні для неформальних груп, тому що вони дозволяють: а) швидше і легше встановлювати контакти; б) краще пізнати особисті якості і здібності кожного; в) у максимальний термін, з точністю передавати інформацію один одному.

Для визначення психологічного клімату спортивної групи варто враховувати: 1) цілі і завдання; 2) правила змагань по даному виді спорту (головним чином, склад команди).

Спортивній групі властиві певні загальні ознаки малої групи:

- автономія групи, її деяка відособленість від інших груп;
- згуртованість;
- контроль за поведінкою членів групи;
- положення і роль;
- ієрархія членів групи;
- конформізм;
- добровільність входу і виходу з групи;
- прагнення зберегти оптимальний обсяг групи;
- інтимність;
- стабільність;
- референтність, привабливість членів групи для кожного, хто входить до неї, прагнення діяти так, як це прийнято серед тих, хто приваблює;
- психологічний клімат групи, у якому почуття і бажання індивіда одержують своє задоволення чи незадоволення.

Разом з тим, спортивній групі притаманні деякі особливі ознаки:

- спрямованість на досягнення високих особистих і командних результатів;
- специфічність ролевих дій;
- відносно однаковий віковий і кваліфікаційний рівень членів;
- полова ідентичність;
- специфічність мотивів вступу в групу і присутність у ній;
- спонтанність організації.

Розглянемо особливості групової взаємодії в спортивній команді. Аналогічно будь-якій малій групі, спортивна команда характеризується міжособистісними стосунками її членів, які можуть бути формально чітко регламентовані контрактом з клубом або бути практично несуттєвими, наприклад, в командах, які створюються з гравців під час відпочинку в рекреаційних зонах.

Можна виділити декілька видів формальних стосунків: жорсткого членства, помірно структурованого членства та вільного членства. Прикладом першого є професійні команди, прикладом другого – шкільні

команди, прикладом третього – команди з тих, що відпочивають в рекреаційних зонах, групи випадкових людей під час масових заходів.

Специфіка виду спорту або змагальної вправи може вимагати від учасників змагань або співробітництва, внесення свого вкладу в успіх команди, або взаємодії, головною умовою якої стає відповідна ступінь організованості команди. Якщо для перемоги в легкоатлетичному забігу досить проявити індивідуальну майстерність та бажання успішного виступу усіх членів команди, то для перемоги у більшості спортивних ігор або з інших видів змагань в (наприклад у спортивних екіпажах з веслування на байдарках і каное) цих факторів може бути недостатньо. Для цього потрібно оволодіти прийомами ефективних сумісних дій.

У багатьох видах спорту є варіанти вибору між співробітництвом та взаємодією. Наприклад, в тенісі, бадмінтоні відомо чимало гравців, які не можуть похвалитись індивідуальними перемогами, але успішно виступають у парах, мають перемоги над прославленими чемпіонами в одиночних розрядах.

Однією з важливих характеристик особистості є рівень домагань, який визначає відносно стійкий рівень надії на успіх в діяльності. В реальності не завжди для надії на успіх є реальні передумови, або навпаки, низький рівень домагань поєднується із слабкою впевненістю в успіхові, незважаючи на реальний шанс перемоги. Оптимальним для спорту є трохи підвищений рівень домагань, на межі адекватного та високого.

Потреба у досягненні характеризує залежність спортсмена та команди від умов, які пов'язані із спортивними досягненнями. Можна навести приклади команд, які беруть участь у змаганнях заради простої участі, є команди, які готові заради перемоги майже на все, є команди, які можуть реально поставити посилене, але цікаве для себе завдання, враховуючи реальну підготовку суперника та свої можливості, ставлячи собі цілі та діючи в зоні найближчого розвитку.

Потребу у спілкуванні правильно розглядати паралельно з вивченням потреби у досягненні, оскільки сприятливий для спілкування клімат у команді не обов'язково гарантує успіх діяльності, і навпаки, не завжди конфлікт у команді, практично мінімальне спілкування призводять до спортивних невдач.

Особливою відмінністю змагальної діяльності є те, що суперництво може приносити задоволення навіть у випадку програшу. Змагання може сприяти встановленню хороших міжособистісних стосунків, коли більш здібні спортсмени, як правило, намагаються підвищити компетентність інших, а ті, у свою чергу, охоче навчаються. В умовах змагання погано опрацьовані та засвоєні навички виконуються гірше, а добре засвоєні – краще. Велика кількість виступів у змаганні або притуплює інтерес до суперництва, або призводить до погіршення діяльності. За деякими даними чоловіки краще реагують на умови змагань, ніж жінки.

Фізична взаємодія передбачає необхідність узгоджених за часом та



інтенсивністю фізичних зусиль між членами команди. Дослідження показали, що цей фактор взаємодії мало залежить від рівня володіння навичками, які використовуються в сумісній дії. У видах спорту, які вимагають моторної взаємодії, потрібна спеціальна перевірка здатності координування своїх дій з діями партнерів. Можна відмітити, що успішна фізична взаємодія залежить від симпатій до партнерів та психічної напруги в ситуації взаємодії.

У процесі кожної, в тому числі й спортивної діяльності між людьми встановлюються взаємини, традиції, звички, почуття, які прямо або побічно впливають на її ефективність. Ці процеси прийнято називати психологічним кліматом, який у спорті формується під впливом різних об'єктивних і суб'єктивних чинників: успіху діяльності, вікових особливостей, почуттів, настроїв, мотивів, потреб і стосунків між спортсменами під впливом цілеспрямованої педагогічної роботи тренера.

Психологічний клімат – важливий показник сформованості спортивної команди як колективу. При оцінці психологічного клімату команди, слід урахувати не тільки емоційний бік життя, а й моральні норми та цінності, які існують у ньому. Наприклад, радість від перемоги, здобутої нечесним шляхом, не може свідчити про гарний психологічний клімат. Спортсмен повинен розуміти соціальне значення моральних норм, визнавати їх, прагнути у своїх діях і вчинках їм відповідати, переживати їх порушення. Норми спортивної команди визначаються нормами суспільства, його моральними принципами, але в кожній команді вони можуть мати певну своєрідність, обумовлену об'єктивними умовами її реального життя. Сукупність норм кожної команди характеризує її ціннісні орієнтації, особливості емоційних реакцій, рівень моральної вихованості.

Успіх, перемога повинні створювати у кожного спортсмена й у всієї команди стан задоволення, емоційне піднесення, упевненість у своїх силах і здібностях. Ці емоції дають поштовх до дій, новий заряд енергії, підвищують бажання ще продуктивніше працювати для досягнення нових спортивних результатів. Зазначимо, що стимулюючу роль можуть відігравати успіх і невдача. Вони також можуть викликати приплив енергії, спрямованої на аналіз причин поразки, пошук можливості й шляхів їх усунення. Буває, що успіх та поразка інколи викликають і негативні стани спортсмена. В результаті перемоги це стан переоцінки своїх сил, самовпевненості, зазнайства; у випадку поразки – стан пригноблення, байдужості, негативного ставлення до подальших тренувальних занять, інколи навіть утрати віри у свої сили. Крім того, в результаті перемоги можуть виникати й конфліктні ситуації між членами команди. Конфлікти можуть переноситися на результативність взаємодій. Спортивна практика знає немало прикладів, коли несумісність у поглядах, мотивах, життєвих орієнтаціях двох або декількох спортсменів призводила до негативного впливу на результати їх спільної діяльності, хоча психофізіологічні характеристики цих осіб були ідентичними.

Може виникати проблема сумісності між тренером та спортсменом або групою спортсменів, які можуть входити у неформальну групу. Необхідно зазначити, що сумісність між спортсменами та тренером виникає на тих рівнях і розвивається тими шляхами, що й між спортсменами. Вона може виникнути незабаром після знайомства спортсмена з тренером, але може сформуватися й після тривалого пристосування рис характеру, відмови спортсмена від деяких своїх поглядів і прийняти точку зору тренера. Спортивна діяльність відзначається різноманітними непередбаченими ситуаціями, де то один, то інший вид сумісності виступає на перший план та обумовлює ефективність діяльності команди. Якщо, наприклад, виконуються тренувальні й змагальні завдання, то ця діяльність буде пред'являти завищені вимоги, передусім, до психологічної та психофізіологічної сумісності. Зазначимо, що це не означає, що вплив соціальної сумісності в цьому випадку повністю виключений.

Міжособистісна сумісність визначається як взаємне прийняття партнерів зі спілкування та спільної діяльності, яке ґрунтується на подібності чи взаємодії доповнюваності соціально-психологічних й індивідуально-психологічних характеристик: мотивів, інтересів, соціальних установок, характерів, темпераментів, ритму психологічних реакцій особистості тощо (Бринзак С. А., 2006). Вона сприяє успішній взаємодії в навчально-тренувальному процесі а також й під час спортивних змагань. Критерієм її є суб'єктивна задоволеність параметрів процесом і результатом взаємодії, яка супроводжується взаємними симпатіями, взаєморозумінням, взаємоповагою.

Групова сумісність – це показник згуртованості спортивної команди. Вона виявляється в узгодженості дій у спільній діяльності як результаті сформованих позитивних взаємин між членами команди. Для ефективної групової спільної діяльності необхідна спрацьованість, яка є наслідком взаємодії членів спортивної команди. Спортивна практика показує, що в умовах спортивної діяльності сумісність між членами команди виявляється зразу або формується після тривалих спільних дій і спілкування. Зазначимо, що природа виникнення сумісності в спортивних командах неоднакова (Одорожа, 2016). Швидке виявлення її за низкою соціальних, психологічних та психофізіологічних якостей у деяких членів команди свідчить про наявність у них однакових вроджених або раніше набутих сформованих якостей. Малознайомі члени команди після короткочасної спільної діяльності виявляють, що між ними є якась схожість, що в них є якості, які викликають односторонню або взаємну симпатію.

Необхідність регуляції психологічного клімату спортивної команди обумовлена: зростанням вимог сучасного спорту до рівня підготовки спортсменів і команд; інтенсифікацією соціально-психологічних явищ і процесів усередині команди, що складаються в умовах тренувань і змагань; ускладненням завдань психологічного характеру, що постають

перед спортсменами, командою, тренером у зв'язку з демонстрацією спортивних результатів на межі людських можливостей.

Потреба у позитивному психологічному кліматі виникає не тільки під час змагань, але й на тренуваннях, які через обсяг та інтенсивність проходять на тлі значних емоційних переживань, високого психічного напруження. Таким чином, психологічний клімат сприяє не тільки максимальній реалізації потенціалу особистості в умовах змагань, її здібностей, таланту, але й несе в собі психопрофілактичні функції, оберігаючи психіку спортсменів від надмірних емоційних перевантажень у процесі підготовки до змагань.

Основними показниками психологічного клімату є такі: наявність або відсутність конфліктів; постійність або зміна складу команди; задоволеність або незадоволеність справами в команді, заміна капітанів і керівництва команди; комфорт або напруження й недоброзичливість у відносинах членів команди.

Ділові відносини – це стосунки ділової залежності. Вони впливають із офіційних обов'язків кожного члена спортивної команди та об'єднують усіх членів на основі загальної цілеспрямованості процесу спортивної діяльності. Особистісні відносини виникають на основі симпатії, антипатії, ворожнечі, уподобань тощо. Ці відносини виникають мимоволі й виступають як один із видів безпосередніх стосунків, при цьому ділові й особистісні відносини існують в одній команді та тому впливають один на одного. Ступінь їх взаємовпливу визначається рівнем сформованості команди як спортивного колективу. Ділові взаємини в команді максимально злагоджені, чітко, забезпечують потрібну взаємодію всіх її членів.

Особистісні відносини обумовлені діловими стосунками, в той же час – достатньо широкі, гуманні, характеризуються чуйністю й увагою членів команди один до одного. Спортивна практика показує, що для створення доброго психологічного клімату у спортивній команді необхідні велика майстерність тренера, складний, багатогранний і тривалий педагогічний процес. Психологічні характеристики групи складаються з групових потреб, групових думок, групових цінностей, групових норм, групових цілей.

Серед загальних закономірностей розвитку групи можна передбачити те, що група буде структуруватися та розвиватися (прогрес чи регрес). Також у групі будуть відбуватись процеси флуктуації, тобто зміна місця людини в групі. За психологічними характеристиками розрізняють: групи членства і референтні групи (еталони).

Формування спортивного колективу (групи) зазвичай відбувається у два етапи.

1 етап. Характеризується соціально-психологічною адаптацією, тобто активним пристосуванням до групи, засвоєнням норм, вимог, традицій життя тощо.

2 етап. Формуються міжособистісні взаємини, виявляються

організатори колективної діяльності. Тепер вимоги до колективу пред'являє не тільки педагог, але й актив. Знання структури неформальних взаємин значно полегшує розуміння внутрішньо-групової атмосфери і дозволяє знаходити найбільш раціональні шляхи впливу на ефективність групової роботи.

З метою психологічного вивчення спортивної групи для визначення її психологічного клімату можна виокремити декілька векторів:

1. Оцінку групових соціально-психологічних процесів: процеси групового цілепокладання, спільні дії, спрацьованість, керівництво діяльністю.

2. Спілкування (міжособистісне, сприймання, реформування, взаємодія, групо утворення, рольова диференціація, згуртованість, конфлікти, реалізація групових санкцій).

3. Внутрішню колективну поведінку окремих членів групи: конформність, лідерство, відхилення у поведінці, соціально-психологічна адаптація, групове самоствердження.

4. Оцінку динамічної структури колективу (групи): структура комунікацій, функціонально-рольові взаємозв'язки, емоційні міжособистісні переваги.

5. Оцінку групових соціально-психологічних утворень: групові потреби, груповий інтерес, групові норми і цінності, мікрогрупи, традиції, соціально-психологічний клімат та ін.

Сфера міжособистісних взаємин у спортивній команді надзвичайно широка, вони мають складну структуру, пронизують різні рівні організації особистості. Тому за допомогою одного, навіть добре розробленого тесту, не можна цілком розкрити людські взаємини.

Ми провели дослідження міжособистісних взаємин у спортивній команді з пляжного футболу Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», яка стала чемпіоном в Універсіаді 2021 року (м. Сковдовськ).

Ми використали системну батарею тестів для діагностики міжособистісних взаємин індивіда, яку зробили Т. Лірі і його співробітники (Leary T., 1958). Вона включає *три методи* для діагностики міжособистісних взаємин в індивіда на чотирьох рівнях. Результати усіх вимірів переводяться в так звану дискограму – коло, складене з восьми психологічних тенденцій (октант). Вони певним чином орієнтовані щодо двох головних осей у міжособистісних взаєминах. На думку Т. Лірі, це: домінування – підпорядкування і дружелюбність – агресивність.

Октанти містять у собі якості, що характеризуються такими психологічними тенденціями: 1) тенденція до лідерства – владність – деспотичність; 2) впевненість у собі – самовпевненість – самозакоханість; 3) вимогливість – непримиренність – жорстокість; 4) скептицизм – упертість – негативізм; 5) поступливість – лагідність – пасивна підлеглість; 6) довірливість – слухняність – залежність;

- 7) доброзичливість – несамостійність – надмірний конформізм;  
8) чуйність – безкорисливість – жертвність.

Також була використана шкала сумісності В. Шутца, що спирається на його теорію фундаментальних орієнтацій в міжособистісних взаєминах (Schutz W., 1958; Ольшанський, 1981). Орієнтації виражаються в бажанні або уникненні: 1) включитися в контакт; 2) установити контроль і впливати на міжособистісні взаємини; 3) бути емоційно прив'язаним і любити.

Додатково ми використали шкали Фідлера і Кейссела для виявлення стилю лідерства (1965), картки М. Рокіча для виявлення ціннісних орієнтацій (Гоштаутас А., 1979).

Всі застосовані методики визначили розподіл гравців команди у відношенні домінування – підпорядкування (46-54%) і дружелюбність – агресивність (85-15%) за тестом Т. Лірі. Шкала сумісності В. Шутца продемонструвала високий рівень в бажанні включитися в контакт (до 85% членів команди показали високий рівень). Також у гравців виявились дуже схожі ціннісні орієнтації (співпадіння на 64%).

**Висновки.** Узагальнюючи сказане, можна стверджувати, що один з можливих шляхів діагностики міжособистісних взаємин лежить у виявленні тих індивідуальних якостей і властивостей, що впливають на самі взаємини. Використані нами вербальні шкали для виявлення тієї або іншої властивості підтвердили, що високі спортивні результати обумовлені сприятливим психологічним кліматом у команді та високим ступенем сумісності її членів. Сумісність членів спортивної команди ми розглядали на трьох рівнях: соціальному, психологічному та психофізіологічному.

Дане дослідження є перспективним для подальшого опрацювання серед спортивних команд, клубів, секцій з видів спорту. Напрямом вивчення цієї проблематики також є розгляд практичних засобів впливу тренерів та педагогів на формування особистості спортсмена в контексті його підготовки до спортивних досягнень найвищого гатунку спортивно-ігрової діяльності. Запит суспільства на увагу до психологічної комфортності перебування людини в професійному середовищі надзвичайно великий. Дослідження буде продовжено в спортивних секціях зі спортивного більярду, волейболу та гирьового спорту Національного університету «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», а також серед науково-педагогічних працівників кафедр факультету фізичної культури та спорту: фізичної культури та спорт, фізичного виховання та фізичної терапії та ерготерапії.

### **Список використаної літератури**

- 1. Ольшанський В. Б.** Психологічне діагностування міжособистісних стосунку. *Психологічна діагностика: проблеми й дослідження*. К., 1981. С. 167–187. **2. Bales R.** Personality and interpersonal behaviour. N. Y., 1970. **3. Peterson K.** An improved technique for

interpersonal projective assessment. *Percept, and motor skills*. 1980. Vol. 51.

**4. Leary T.** Interpersonal diagnosis of personality. N. Y., 1957.

**5. Бринзак, С.** Психологічна сумісність та її оцінка в спортивній команді. *Молода спортивна наука України : зб. наук. праць з галузі фіз. культури та спорту*. 2006. № 10 (4). С. 36–40.

**6. Одорожа, С. М.** Соціально-психологічні особливості відносин спортивної групи. *Соціально-психологічний та філософський підхід до проблем сучасного суспільства : матеріали наукової конференції (м. Сєвєродонецьк, 8 лютого – 1 березня 2016 р.)*. С. 112–113. Сєвєродонецьк : СЛУ ім. В. Даля, 2016.

### References

**1. Olshanskyi, V. B.** (1981). Psykholohichne diahnostuvannya mizhosobystisnykh stosunku [Psychological diagnosis of interpersonal relationships]. *Psykholohichna diahnostryka: problemy u doslidzhennia – Psychological diagnosis: problems and research*. (pp. 167-187). Kyiv [in Ukrainian].

**2. Bales, R.** (1970). Personality and interpersonal behaviour. N. Y. [in English].

**3. Peterson, K.** (1980). An improved technique for interpersonal projective assessment. *Percept, and motor skills, 51* [in English].

**4. Leary, T.** (1957). Interpersonal diagnosis of personality. N. Y. [in English].

**5. Brynzak, S.** (2006). Psykholohichna sumisnist ta yii otsinka v sportyvni komandi [Psychological compatibility and its evaluation in a sports team]. *Moloda sportyvna nauka Ukrainy – Young sports science of Ukraine, 10, 4*, 36-40 [in Ukrainian].

**6. Odorozha, S. M.** (2016). Sotsialno-psykholohichni osoblyvosti vidnosyn sportyvnoi hrupy [Socio-psychological features of sports group relations]. *Sotsialno-psykholohichni ta filosofskiy pidkhid do problem suchasnoho suspilstva – Socio-psychological and philosophical approach to the problems of modern society*. (pp. 112-113). Sievierodonetsk: Volodymyr Dahl East Ukrainian National University [in Ukrainian].

### **Онщук Л. М. Особливості вивчення та формування позитивного психологічного клімату спортивної команди**

Стаття присвячена дослідженню проблеми вивчення та формування позитивного психологічного клімату спортивної команди, який є одним із головних чинників досягнення високих спортивних результатів. Метою статті є аналіз науково-методичної літератури з проблеми дослідження та визначення компонентів, які впливають на формування психологічного клімату спортивної команди а також, методів та методик дослідження даного питання. Використані нами вербальні шкали для виявлення тієї або іншої властивості підтвердили, що високі спортивні результати обумовлені сприятливим психологічним кліматом у команді та високим ступенем сумісності її членів. Сумісність членів спортивної команди ми розглядали на трьох рівнях: соціальному, психологічному та психофізіологічному. У процесі кожної, в тому числі й спортивної діяльності між людьми встановлюються взаємини, традиції, звички,

почуття, які прямо або побічно впливають на її ефективність. Ці процеси прийнято називати психологічним кліматом, який у спорті формується під впливом різних об'єктивних і суб'єктивних чинників: успіху діяльності, вікових особливостей, почуттів, мотивів, потреб і стосунків між спортсменами під впливом цілеспрямованої педагогічної роботи тренера. Сфера міжособистісних взаємин у спортивній команді надзвичайно широка, вони мають складну структуру, пронизують різні рівні організації особистості. Тому, за допомогою одного, навіть добре розробленого тесту, не можна цілком розкрити людські взаємини. Тут необхідно використовувати комплексний аналіз конкретної особистості та колективу. Запит суспільства на увагу до психологічної комфортності перебування людини в професійному середовищі надзвичайно великий.

*Ключові слова:* психологічний клімат, міжособистісні стосунки, спортивна команда.

#### **Онищук Л. М. Особенности изучения и формирования положительного психологического климата спортивной команды**

Статья посвящена исследованию проблемы изучения и формирования положительного психологического климата спортивной команды, являющегося одним из главных факторов достижения высоких спортивных результатов. Целью статьи является анализ научно-методической литературы по проблеме исследования и определения компонентов, влияющих на формирование психологического климата спортивной команды, методов и методик исследования данного вопроса. Используемые нами вербальные шкалы для обнаружения того или иного свойства подтвердили, что высокие спортивные результаты обусловлены благоприятным психологическим климатом в команде и высокой степенью совместимости ее членов. Совместимость членов спортивной команды мы рассматривали на трех уровнях: социальном, психологическом и психофизиологическом. В процессе каждой, в том числе и спортивной деятельности между людьми устанавливаются взаимоотношения, традиции, привычки, чувства, прямо или косвенно влияющие на ее эффективность. Эти процессы принято называть психологическим климатом, который в спорте формируется под влиянием различных объективных и субъективных факторов: успеха деятельности, возрастов, чувств, мотивов, потребностей и отношений между спортсменами под влиянием целенаправленной педагогической работы тренера. Сфера межличностных отношений в спортивной команде широка, они имеют сложную структуру, пронизывают разные уровни организации личности. Поэтому, с помощью одного, даже хорошо разработанного теста, нельзя полностью раскрыть человеческие отношения. Нужно использовать комплексный анализ конкретной личности и коллектива. Запрос общества на внимание к психологической комфортности пребывания человека в профессиональной среде велик.

*Ключевые слова:* психологический климат, межличностные отношения, спортивная команда.

**Onishchuk L. Features of Studying and Forming a Positive Psychological Climate of a Sports Team**

The article is devoted to the study of the problem of studying and forming a positive psychological climate of the sports team, which is one of the main factors in achieving high sports results. The aim of the article is to analyze the scientific and methodological literature on the problem of research and identify components that affect the formation of the psychological climate of the sports team, as well as methods and techniques of research on this issue. one of the possible ways to diagnose interpersonal relationships is to identify those individual qualities and properties that affect the relationship itself. The verbal scales we used to identify one or another property confirmed that high sports results are due to the favorable psychological climate in the team and a high degree of compatibility of its members. We considered the compatibility of members of the sports team on three levels: social, psychological and psychophysiological. In the process of each, including sports activities, relationships, traditions, habits, feelings are established between people, which directly or indirectly affect its effectiveness. These processes are called the psychological climate, which is formed in sports under the influence of various objective and subjective factors: success, age, feelings, moods, motives, needs and relationships between athletes, as well as under the influence of purposeful pedagogical work of the coach. The sphere of interpersonal relationships in a sports team is extremely wide, they have a complex structure, permeate different levels of organization of personality. Therefore, with the help of one, even well-designed test, it is impossible to fully reveal human relationships. Here it is necessary to use a comprehensive analysis of the individual and the team as a whole. The demand of society for attention to the psychological comfort of being in a professional environment is extremely high.

*Key words:* psychological climate, interpersonal relations, sports team.

Стаття надійшла до редакції 29.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Рибалко Л. М.



УДК 37.011.3:796]:159.947

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-167-179

**Полулященко Тетяна Леонідівна,**  
кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
завідувачка кафедри спортивних дисциплін  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
tatyana\_brovar@i.ua  
<https://orcid.org/0000-0002-6345-585X>

### **ФОРМУВАННЯ ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ УЧНІВ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

У сучасному світі дослідниками поняття «умова» поширено використовується науковцями в процесі аналізу педагогічної системи. Але науковці вважають, що спираючись на різні ознаки можна виділити рід різних умов. Ю. Бабанський (2015) виділяє такі групи умов функціонування педагогічної системи: зовнішні (природні, географічні, суспільні, виробничі, культурні, середовища місця проживання) і внутрішні (навчальні, матеріальні, гігієнічні, морально-психологічні, естетичні). За характером впливу він виділяє об'єктивні і суб'єктивні умови. До суб'єктивних умов відносить умови, які, відображають потенціали суб'єктів педагогічної діяльності, рівень узгодженості їх дій, ступінь особистісної значущості цільових пріоритетів і провідних задумів освіти для учнів та ін. До специфічних умов належить – соціально-демографічний склад учнів та їх особливості; в якому місці розташований навчальний заклад; матеріальні можливості освітнього закладу, обладнання навчально-виховного процесу; використання з використанням обставин навколишнього середовища та інше (Дворнікова, 2009, с. 16).

Важливу роль у забезпеченні функціонування та розвитку педагогічної системи відіграють також умови які мають свою специфіку, такі як: морально-вольова атмосфера в колективі та її характер; педагогічна культура та її рівень розвитку. Аналіз позицій різних дослідників щодо визначення поняття «педагогічні умови» дозволяє виділити ряд положень, важливих для нашого розуміння даного феномена: 1) умови які виступають як складовий елемент педагогічної системи (кількість населених пунктів і цілісного педагогічного процесу); 2) педагогічні умови які відображають загальну сукупність можливостей освітнього (цілеспрямовано конструюються заходи впливу і взаємодії суб'єктів освіти: зміст, методи, прийоми і форми навчання і виховання, програмне, методичне оснащення начального процесу) і матеріально-просторового (навчальне і технічне обладнання, природно-просторове

оточення освітнього закладу і т.д.) середовища, що впливає позитивно або негативно на її функціонування; 3) в структурі педагогічних умов присутні як внутрішні (що забезпечують вплив на розвиток особистісної сфери суб'єктів освітнього процесу), так і зовнішні (сприяють формуванню процесуальної складової системи) елементи; 4) реалізація відповідних обраних педагогічних умов які забезпечують розвиток і ефективність функціонування педагогічної системи (Дудник, 2011, с. 273).

Таким чином, розглядаючи педагогічні умови як один з компонентів педагогічної системи, виявили, що вони відображають всі складові і можливості освітнього та матеріально-просторового середовища, яке впливає на особистісний і процесуальний аспекти даної системи і забезпечують її ефективне функціонування і розвиток.

Загальним проблемам «волі» і «вольової регуляції» присвячено значну кількість робіт: Л. Божович (2011), Л. Виготський (2020), Р. Гаврилюк (2012), В. Давидов (1991), І. Дубровіна (2016), В. Іванніков (1990), Є. Ільїн (2003), С. Рубінштейн (2003), В. Селіванов (1976), С. Смирнов (1985), що є наслідком набагато більшого інтересу вчених до психологічних аспектів пізнавальної сфери учнів. «Воля – це свідоме управління людини своїми діями і вчинками. Вольову активність характеризують як навмисну, довільну. Така активність людини відрізняється застосуванням «вольових зусиль». Під вольовим зусиллям І. Гликман (2014) розуміє «свідомо скоєне зусилля над собою, яке є поштовхом до безпосереднього здійснення якої-небудь дії. В наявності вольового зусилля людина проявляється тоді, коли необхідно подолати значні труднощі».

Проаналізувавши дані визначення в педагогіці і психології можна зробити висновок, що «воля» розглядається, як здатність індивіда долати як зовнішні, так і внутрішні перешкоди, для досягнення власних цілей.

*Мета дослідження.* Дослідити сутність педагогічних умов в процесі формування вольових якостей під час занять фізичними вправами та виявити залежність розвитку вольових якостей від рівня фізичної підготовленості.

В рамках індивідуальних відмінностей вольової сфери нами були виділені якості, характерні для кожної людини: сила волі, цілеспрямованість, ініціативність, самостійність, рішучість, енергійність, наполегливість, самооцінка, самоконтроль, незалежність, організованість, дисциплінованість.

«Воля» проявляється абсолютно у всіх видах діяльності людини. Так, наприклад, навчальна діяльність, працю і спорт без вольового зусилля немислимі, як і немислимі, без усвідомлення мети, без уміння долати об'єктивні і суб'єктивні труднощі, втома. Ми не випадково зупинилися на перерахування вольових якостей, тому що при розгляді поняття «волі», її характеристики, а так само при виділенні критеріїв рівня сформованості «волі» ми будемо ґрунтуватися саме на цих якостях.

В результаті даних досліджень, було з'ясовано ряд питань, які представляли інтерес для формування волі учнів.

І. Шаповаленко (2009) вважає, що самостійність людини формується з ранніх років у різних видах діяльності. У підлітковому віці вона проявляється вже як якість особистості, особливо в самостійної навчальної роботи. Науковці Л. Рувинський (2019), С. Хохлов (2019) вважає, що важливою умовою формування самостійності, як властивості особистості, є самостійна робота (Дудник, 2011, с. 67).

В. Селіванов (1976) відзначав, що самостійна робота, є найкращим засобом виховання волі, так як самостійність вимагає мобілізації вольових зусиль і об'єднує між собою серію вольових дій з чітко позначеної їх структурою.

Про поняття «волі» можна сказати, що її головним завданням являється управління поведінкою людини, до свідомої регуляції її активності, особливо в таких випадках, коли виникають перешкоди нормальної життєдіяльності. В основі цієї регуляції лежить взаємодія процесів збудження і гальмування нервової системи. І. Дубровіна (2016), говорить про те, що вольові або довільні дії з'являються у людини не відразу. Вони розвиваються на основі мимовільних рухів і дій. Тому на її думку варто відносити вольові свідомі дії, які більш характерні для поведінки людини і спрямовані на досягнення поставленої мети (Лисяк, 2010, с. 4).

В. Селіванов (2002), займаючись вивченням «волі» визначив її як «Свідоме регулювання людиною своєї поведінки, виражене в умінні бачити і переборювати внутрішні і зовнішні перешкоди на шляху цілеспрямованих вчинків і дій». Він вважає, що коли людина стикається з необхідністю «перебороти» себе, то вона як би свідомо відривається від об'єкта діяльності і перемикається в іншу площину. В. Мухіна (200) визначає наступним чином: «вольове зусилля» це свідоме і здебільшого повністю усвідомлене скоєне зусилля над собою, яке є поштовхом до безпосереднього здійснення якої-небудь дії (при спостереженні, зосередженні уваги, при прийнятті рішення і т.п.) (Дудник, 2011, с. 70).

Таким чином, можна сказати, що вольова регуляційна діяльність, це свідоме, опосередковане цілями і мотиваційною діяльністю, створення і підтримання потрібного режиму активності, а так же концентрація цієї активності в необхідному напрямку.

Інтенсивність і тривалість вольових зусиль має різну ступінь вираженості. В. Кузін (2000) вважає, що значне значення має тривалість вольових зусиль. Кажучи про тривалість вольових зусиль він вважає, що вони залежать від: сили мотиву до дії (пояснюючи таке, що якщо людина захоче досягти будь-якої мети, то відповідно він буде проявляти більш тривалі вольові зусилля); енергетики активності (Якщо людина має багато енергетичних ресурсів, тим і триваліша він може зберігати вольові зусилля).

Таким чином, характеристика вольових зусиль по тривалості і

інтенсивності становить основу поняття «сила волі».

Вольове зусилля істотно відрізняється від зусилля фізичного. В вольовому зусиллі, руху людини можуть бути мінімальними, а ось внутрішнє напруження може бути величезним і навіть руйнівним для організму. Є. Ільїним (2003) встановлено, що інтенсивність вольового зусилля залежить від: світогляду особистості, моральної стійкості особистості, ступенем суспільної значущості поставлених цілей, установки по відношенню до діяльності, рівня самоврядування і самоорганізації особистості (Дворнікова, 2009, с. 12).

На думку педагогів, психологів щоб змусити людину боротися з труднощами, одного лише розуміння значущості виконуваної дії недостатньо, для того, щоб розуміння породило прагнення, переважна і підкоряє собі багато інших бажання, воно має підкріплюватися гострими переживаннями і внутрішньою необхідністю так вчинити. Таким чином, вольова дія кожної людини несе в собі особливу неповторність, воно є відображенням його індивідуальності і щодо стійку структуру особистості. Саме «воля», як свідома організація і саморегуляція дозволяє людині управляти своїми почуттями, діями і пізнавальними процесами (Полулященко, 2019, с. 16).

Є. Рогов (2001) в рамках вольової сфери виділяє якості, які характеризують вольову сферу людини. Вольові якості автор визначає, як прояви волі в різних ситуаціях, які є специфічні та виступають для людини в якості труднощів. Він виділяє три групи вольових якостей: перша, характеризується завзятістю, інша – самовладання, остання – рішучість і ініціативність. Він вважає, що наполегливість у досягненні мети проявляється через терплячість, через одноразове, але тривале протидія фактору, яке може викликати стомлення, через наполегливість, тобто через прагнення досягти віддалену за часом мету, незважаючи на виникаючі перешкоди і труднощі. Є. Рогов вважає, що на відміну від терплячості, наполегливість – це багаторазове прояв сили волі на шляху до досягнення мети. Говорячи про третю групу вольових якостей, науковець включає в неї рішучість та ініціативність. На його думку рішучість характеризується мінімальним часом прийняття рішення значною для людини ситуації, тобто при прийнятті неправильного рішення може привести до неприємних наслідків для самої людини і його оточення. Вона може проявлятися як в індивідуальній, так і в груповій діяльності. Натомість ініціативність характеризується взяттям відповідальності на себе і прийняти рішення під час групової діяльності, коли група не може знайти правильне рішення. На думку вченого Є. Рогова, між вольовими якостями з різних груп, може не бути зв'язків, пояснюючи це тим, що людина може бути наполегливим, але несміливим, сміливим, але нерішучим (Дудник, 2011, с. 70).

До вольових якостей, що характеризує самовладання, В. Кузин (2020) відносить: сміливість (визначаючи це здатність людини якісно виконувати завдання, не дивлячись на що виникає почуття страху,

страху); стриманість (витримку), здатність пригнічувати імпульсивні, недостатнє осмислення, емоційні реакції; зібраність (зосередженість), здатність концентрувати увагу на виконуваному завданні навіть, незважаючи на перешкоди.

Л. Виготський (2021) зазначав, що в підлітковому віці фізичні вправи, фізична праця утворюють два основних напрямки, по яких протікає діяльність учнів. Він вбачав у фізичних вправах невичерпне джерело розвитку особистості, так звану сферу визначальну «зону найближчого розвитку».

Говорячи про сутність фізичних вправ, як одного з виду діяльності, можна відзначити, що учні під час занять фізичними вправами відображають різні сторони життя, вони намагаються самовдосконалюватись як фізично так і морально, психологічно. Самостверджуються як серед своїх однолітків так і серед дорослих, батьків, дорослих.

Переваги фізичних вправ в тому, що вони допомагають викладачу згуртувати учнівський колектив, включити в активну діяльність замкнених і сором'язливих учнів. Фізичні вправи виховують у підлітків дисципліну, під час виконання вправ учні привчаються до дотримання певних правил, вмінням контролювати свої вчинки, справедливості, вчать правильно і об'єктивно оцінювати свої вчинки і вчинки інших.

Дуже цінним у використанні фізичних вправ з дітьми та підлітками є те, що учні стають більш згуртованими не тільки між собою а й зближуються з викладачем тим самим встановлюється між ними тісніший контакт (Бех, 2008, с. 152).

А. Щербаков (2013) розглядає фізичні вправи, як важливий засіб самовираження, пробувати свої сил. Він вважає, що фізичні вправи, це основний і специфічний засіб фізичного виховання, особливий вид рухової діяльності за допомогою якого вирішуються завдання фізичного виховання. На його думку під час занять фізичними вправами учні збагачують свій соціальний досвід, вчать адаптуватися в незнайомих умовах, це дозволяє їм самовирозитися і самореалізуватися не тільки в навчанні, а й у позаурочній діяльності.

Практика фізичного виховання показує, що для формування особистості підлітків в навчально-виховний процес включають різні фізичні вправи. В умовах використання цікавих фізичних вправ більш успішно засвоюються різноманітні знання, вміння та навички, здійснюється розумове, моральне виховання учнів. Таким чином формуються такі цінні вольові якості особистості, як витримка, наполегливість, працьовитість, самокритичність, чесність, об'єктивність, уважність, ініціативність.

Всі різновиди вправ потрібні і по своїй цікавості і корисності учням повинні бути використані викладачем в урочні та позаурочній діяльності з фізичного виховання.

Але особливе місце серед них займають ті фізичні вправи які

сприяють вихованню вольових якостей учнів незалежно від класу. На думку ряду вчених в галузі фізичного виховання і спорту головною перевагою фізичних вправ є те, що по суті вони вичерпують всі види властивих людині природних рухів, таких як: біг, ходьбу, лазіння, стрибки, боротьбу, метання, і ловлю, вправи з предметами і саме тому є самим універсальним і незамінним засобом виховання учнівської молоді.

Це відбувається тому, що фізичні вправи мають різноманітність рухів, можливість застосування їх в різноманітних умовах, яскраво виражений емоційний характер все це створює великі можливості для прояву ініціативи і творчості учнів. Де характерною рисою фізичних вправ виступає не тільки багатство і різноманітність рухів, але і свобода їх застосування в різноманітних ситуаціях, що створює великі можливості для прояву ініціативи і творчості учнів. Таким чином у такій діяльності завжди міститься елемент спортивної, трудової, художньої, виховної та пізнавальної діяльності. Під час виконання вправ присутні як діяльна так і ціннісна орієнтація (Полулященко, 2019, с. 17).

Відомо, що під час захоплення фізичними вправами учні захоплюються самим виконанням, вони можуть з великим інтересом і багато разів поспіль, виконувати часто повторювані рухи, не помічаючи втоми, що в підсумку призводить до розвитку витривалості. Тому можна вважати, що в процесі фізичного удосконалення діяльності учнів поєднує два важливі чинники, з одного боку, учні включені в практичну діяльність, розвиваються фізично, вчаться діяти самостійно, з іншого боку – отримують естетичне і моральне задоволення від цієї діяльності, поглиблюючи тим самим пізнання про навколишнє середовище. Все це в кінцевому підсумку сприяє вихованню особистості в цілому.

Досліджуючи умови формування вольових якостей спостерігається взаємний зв'язок між показниками фізичної підготовленості та рівнем розвитку вольових якостей. Так наші спостереження за освітнім процесом уроків фізичної культури показали, що учні мають різний рівень фізичної підготовленості, але чим вищі у них показники фізичної підготовленості, тим більше вони цілеспрямовані, наполегливіші, рішучі, сміливіша їх поведінка на заняттях, тим активніше приймають участь у самостійних заняттях фізичними вправами. Це вказує на те, що фізичні вправи є дієвим засобом для розвитку окремих вольових якостей. Наші дані підтверджують наукові дослідження, які вказують на те, що фізичне виховання є одним із засобів формування вольової сфери учнів, тому при удосконаленні фізичних здібностей виявляються і розвиваються вольові якості.

Під час дослідження педагогічних умов виховання вольових якостей учнів 8-9 класів було використано кореляційний аналіз з метою виявлення зв'язку між розвитком вольових якостей, з одного боку та показниками фізичної підготовленості і вольовими якостями, з іншого. В якості показників фізичної підготовленості були взяті результати виконання учнями державних тестів. За результатами тестів

кореляційний аналіз показує, що в учнів (табл. 1. *Відповідність фізичної підготовленості до рівня вольового розвитку*), результати виконання тестів з фізичної підготовленості мають достовірний кореляційний зв'язок з розвитком вольових якостей. Особливо яскраво цей зв'язок проявляється при виконанні тестів, які потребують певних вольових зусиль, подолання труднощів при їх виконанні. Це тести на загальну витривалість, силову витривалість.

*Таблиця 1*

**Відповідність фізичної підготовленості до рівня вольового розвитку**

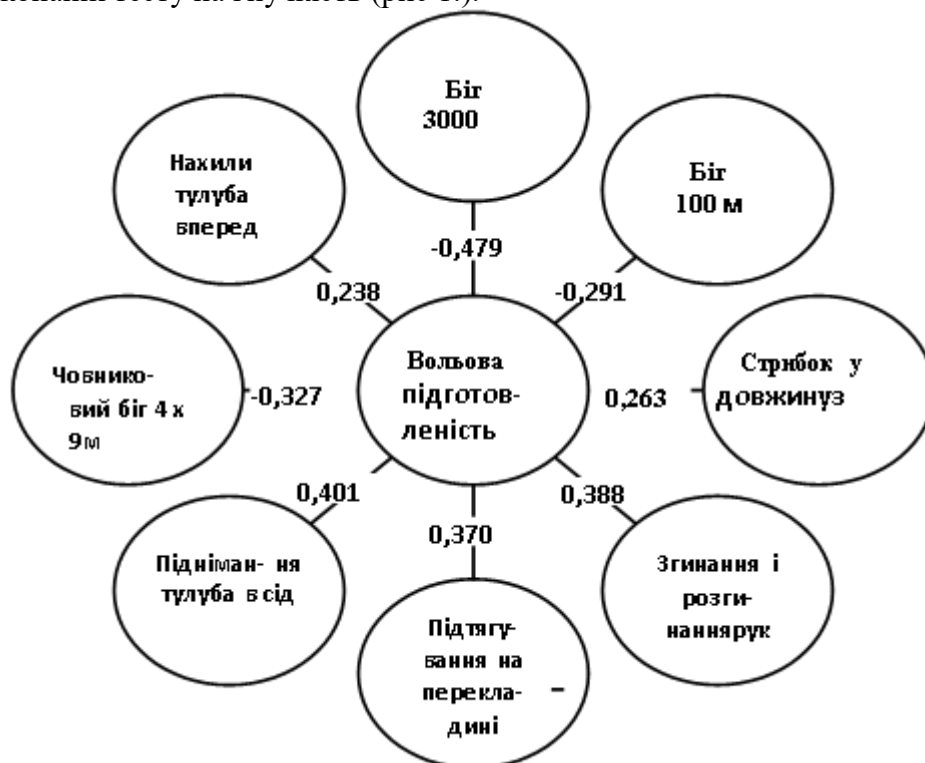
Тести фізичної підготовки	Рівень вольового розвитку учнів		
	Високий (n = 24)	середній (n = 48)	низький (n = 10)
	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$	$\bar{X} \pm \sigma$
Біг на 3000 м, хв./с	12.49,00 ± 2,41	13.23,00 ± 2,03	15.29,00 ± 2,57
Біг на 100 м, с	13,9 ± 0,39	14,6 ± 0,49	15,3 ± 1,19
Стрибок у довжину з місця, см	239,0 ± 2,17	229,0 ± 2,43	217,0 ± 2,27
Згинання і розгинання рук, разів	47,7 ± 3,31	34,6 ± 2,74	25,1 ± 3,14
Підтягування на перекладині, разів	13,9 ± 0,31	9,8 ± 0,51	7,4 ± 0,93
Піднімання тулуба в сід за 1 хв, разів	51,3 ± 2,25	40,8 ± 2,63	32,4 ± 2,41
Човниковий біг 4 x 9 м, с	9,0 ± 0,31	9,9 ± 0,67	10,5 ± 1,27
Нахили тулуба вперед, см	15,7 ± 0,78	12,3 ± 0,38	7,6 ± 0,46

Наявність тісного зв'язку вольових якостей учнів, підтверджує гіпотезу про те, що вольові якості є структурними елементами вольової підготовленості учнів у процесі фізичного виховання. Для підвищення якості навчального процесу і рівня фізичної підготовленості учнів, вольові якості потребують комплексного розвитку.

У цілому слід зазначити, що розвиток вольових якостей має високий кореляційний зв'язок із результатами державних тестів з фізичної підготовленості учнів. З цього витікає, що рівень фізичного розвитку учнів і досягнуті результати при виконанні тестів з фізичної підготовленості до певної міри можуть бути показниками розвитку вольових якостей учнів у процесі занять фізичними вправами, а розвиток вольових якостей характеризує рівень фізичної підготовленості учнів у процесі їх фізичного виховання.

Аналогічні результати отримані при вивченні кореляційних зв'язків загальної вольової підготовленості учнів з показниками виконання тестів з фізичної підготовленості. Найбільш виражений зв'язок вольової підготовленості у хлопців тести на загальну та силову витривалість. Найнижчий кореляційний зв'язок має вольова підготовленість учнів при

виконанні тесту на гнучкість (рис 1.).



*Рис. 1.* Кореляційний зв'язок вольової підготовленості учнів із результатами виконання державних тестів з фізичної підготовки

Для обґрунтування ефективності методики виховання вольових якостей був проведений психолого-педагогічний експеримент протягом навчального року. Побудова навчального процесу контрольних і експериментальних класів здійснювалася згідно з сучасними науково-методичними даними по теорії і методиці фізичного виховання, основам розвитку фізичних якостей та організації самостійних занять учнів. Об'єм і спрямованість вправ, що входили в робочі програми, були ідентичні у всіх класах. Принципова відмінність навчального процесу учнів експериментальних класів від занять в контрольних полягала у введенні до робочої програми спеціальних заходів, що включають конкретні засоби і методичні прийоми, направлені на активізацію і виховання вольових якостей, тобто створення певних педагогічних умов.

Комплексне, тривале експериментальне дослідження учнів безпосередньо в процесі навчальних занять допомогло достатньо широко вивчити питання застосування певних педагогічних умов виховання вольових якостей учнів 8-9 класів.

Проведені експериментальне дослідження дають підстави вважати, що педагогічні умови є важливою складовою у вихованні вольових якостей учнівської молоді.



У даному дослідженні умови формування вольових якостей було розглянуто у двох напрямках:

1. Умови організаційно-педагогічні.
2. Умови психолого-педагогічні.

*Організаційно-педагогічними* умовами стали напрямки даних умов якими передбачалося використання засобів впливу, які б забезпечили цілеспрямоване, заплановане управління розвитком цілісного педагогічного процесу. В даному дослідженні до даних умов віднесли:

- Використання змагального та ігрового методів навчання.
- Підвищення рівня теоретичних знань через проведення самостійних занять з фізичного виховання.
- Організація самостійних занять в урочних та позаурочних формах навчання.
- Ведення щоденника спостережень (самопочуття, настроїв, дані частоти серцевих скорочень під час занять фізичними вправами).
- Проведення вчителя фізичної культури бесід, консультацій з батьками та надання рекомендацій стосовно самостійних занять фізичними вправами разом з дітьми.

*Психолого-педагогічної* умови у дослідженні розглядалися як такі умови, які покликані забезпечити певні педагогічні заходи впливу на розвиток особистості суб'єктів або об'єктів педагогічного процесу (вихованців), це в свою чергу сприяло підвищенню ефективності освітнього процесу. В даному дослідженні до даних умов віднесли: використання психолого-педагогічного супроводу учнів 8-9 класів для створення індивідуальної траєкторії виховання вольових якостей. А саме: бесіди учнів зі шкільним психологом з метою надання рекомендацій щодо досягнення успіху; надання професійним психологом рекомендацій викладачу фізичної культури стосовно формуванню вольових якостей; бесіди психолога з батьками, про важливість психологічного клімату в сім'ї, виховання організованості та прагнення до самостійності. Відвідування учнями шкільного психолога полягало у виявленні в них, в процесі проведення дослідження, рівня психологічних станів: тривожності, агресивності, фрустрації рівня самооцінки.

**Висновки.** Стосовно виховання вольових якостей в даному дослідженні було виявлено, що для їх розвитку необхідно наступні вимоги:

1. Удосконалення вольових якостей особистості учня у процесі занять фізичними вправами є органічною частиною цього процесу. Основними умовами розвитку вольових якостей учнів є організаційні фактори навчального процесу, активне відношення учня при наявності чіткої перспективної мети, плану і засобів її досягнення.

2. Залучення учнів до самостійних занять фізичними вправами сприяє вихованню таких вольових якостей як: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, ініціативність і самостійність. Цілеспрямована діяльність щодо виховання вольових

якостей учнів передбачає організацію їх підготовки таким чином, щоб забезпечувати гнучкі прояви структури вольових якостей, яка має певні відмінності під час проведення самостійних занять у проявах ініціативності і самостійності.

3. Проведений кореляційний аналіз свідчить про тісний зв'язок між рівнем розвитку вольових якостей та показниками фізичної підготовленості учнів, цьому сприяло використання педагогічних умов.

У подальших дослідженнях планується провести більш детальне вивчення даної проблеми. Розробити та надати рекомендації, що до застосування педагогічних умов розвитку вольових якостей здобувачів освіти повної загальної середньої освіти.

#### **Список використаної літератури**

1. **Бех І. Д.** Виховання особистості : підручник К. : Либідь, 2008. 848 с.
2. **Дворнікова Н.** Педагогічні умови модернізації навчально-виховного процесу у ВНЗ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Київ, 2009. 20 с.
3. **Дудник І. О.** Готовність підлітків до вольових напружень і педагогічні умови її формування у процесі фізичного виховання в загальноосвітній школі. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2011. Вип. 4. С. 68–72.
4. **Полулященко Т. Л.** Педагогічні умови виховання фізичних якостей учнів основної школи у процесі позакласних занять з велосипедного спорту : дис. ... канд. пед. наук: 13.00.07. Старобільськ, 2019. 20 с.
5. **Лисяк В. М.** Оцінка впливу фізичної культури та спорту на формування особистих якостей студентів. 2010. ULR: <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-08/10lvnfpq.pdf>.

#### **References**

1. **Bekh, I. D.** (2008). *Vykhovannia osobystosti* [Education of personality]. Kyiv [in Ukrainian].
2. **Dvornikova, N.** (2009). *Pedahohichni umovy modernizatsii navchalno-vykhovnoho protsesu u VNZ* [Pedagogical conditions of modernization of the educational process in higher education]. Kyiv [in Ukrainian].
3. **Dudnyk, I. O.** (2011). *Hotovnist pidlitkiv do volovykh napruzhen i pedahohichni umovy yii formuvannia u protsesi fizychnoho vykhovannia v zahalnoosvitnii shkoli* [Readiness of adolescents to volitional stresses and pedagogical conditions of its formation in the process of physical education in secondary school]. *Pedahohika, psykholohiia ta medyko-biologichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*. Kharkiv [in Ukrainian].
4. **Poluliashchenko, T. L.** (2019). *Pedahohichni umovy vykhovannia fizychnykh yakosteiu uchniv osnovnoi shkoly u protsesi pozaklasnykh zaniat z velosypednoho sportu* [Pedagogical conditions of education of physical qualities of pupils of the basic school in the course of out-of-class occupations in cycling]. Starobilsk [in Ukrainian].
5. **Lysiak, V. M.** (2010). *Otsinka vplyvu fizychnoi kultury ta sportu na*

formuvannya osobystykh yakostei studentiv [Assessment of the influence of physical culture and sports on the formation of personal qualities of students]. Retrieved from <http://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2010-08/10lvnfpq.pdf> [in Ukrainian].

**Полулященко Т. Л. Формування вольових якостей учнів на уроках фізичної культури**

Стаття присвячена недостатньо вивчених питань з виявлення педагогічних умов виховання вольових якостей учнів під час занять фізичними вправами. В даній статті розкрито важливу сутність педагогічних умов в процесі формування вольових якостей під час занять фізичними вправами. Основною метою статті є висвітлити дослідження сутності педагогічних умов в процесі формування вольових якостей під час занять фізичними вправами та виявити залежність розвитку вольових якостей від рівня фізичної підготовленості. Розглянуто «волю» як саме свідому організацію і саморегуляцію людини, яка дозволяє їй управляти своїми почуттями, діями і пізнавальними процесами. В рамках вольової сфери охарактеризовано якості, які характеризують вольову сферу людини. Охарактеризовано сутність та переваги фізичних вправ як засобу самоствердження, самовираження, як фізично так і морально. Досліджено та встановлено залежність між фізичною підготовленістю. Висвітлені отримані результати при вивченні кореляційних зв'язків загальної вольової підготовленості учнів з показниками виконання тестів з фізичної підготовленості. За результатами дослідження в статті викладено результати експериментального дослідження, яке дає підстави вважати, що педагогічні умови є важливою складовою у вихованні вольових якостей учнівської молоді. У даному дослідженні умови формування вольових якостей було розглянуто у двох напрямках умови організаційно-педагогічні та психолого-педагогічні. Висновки дослідження підтверджують, що залучення учнів до самостійних занять фізичними вправами сприяє вихованню таких вольових якостей як: цілеспрямованість, наполегливість і завзятість, витримка і самовладання, ініціативність і самостійність. Цілеспрямована діяльність щодо виховання вольових якостей учнів передбачає організацію їх підготовки таким чином, щоб забезпечувати гнучкі прояви структури вольових якостей, яка має певні відмінності під час проведення самостійних занять у проявах ініціативності і самостійності.

*Ключові слова:* здобувачі повної загальної середньої освіти, вольові якості, педагогічні умови, фізичне виховання.

**Полулященко Т. Л. Формирование волевых свойств учеников на уроках физической культуры**

Статья посвящена недостаточно изученным вопросам по выявлению педагогических условий воспитания волевых качеств учащихся на занятиях физическими упражнениями. В данной статье

раскрыта важная сущность педагогических условий в процессе формирования волевых качеств во время занятий физическими упражнениями. Основной целью статьи является осветить исследование сущности педагогических условий в процессе формирования волевых качеств на занятиях физическими упражнениями и выявить зависимость развития волевых качеств от уровня физической подготовленности. Исследовано понятие «воли» как сознательное регулирование человека своего поведения, умение видеть и преодолевать внутренние и внешние препятствия на пути целенаправленных поступков и действий. В рамках волевой сферы охарактеризованы качества, характеризующие волевою сферу человека. Охарактеризованы сущность и преимущества физических упражнений как средства самоутверждения, самовыражения как физически так, и морально. Исследована и установлена зависимость между физической подготовленностью. Выявлены полученные результаты при изучении корреляционных связей общей волевой подготовленности учащихся с показателями выполнения тестов по физической подготовленности. По результатам исследования в статье изложены результаты экспериментального исследования, позволяющего считать, что педагогические условия являются важной составляющей в воспитании волевых качеств учащейся молодежи. В данном исследовании условия формирования волевых качеств были рассмотрены в двух направлениях: условия организационно-педагогические и психолого-педагогические. Выводы исследования подтверждают, что привлечение учащихся к самостоятельным занятиям физическими упражнениями способствует воспитанию таких волевых качеств как: целеустремленность, настойчивость и упорство, выдержка и самообладание, инициативность и самостоятельность. Целенаправленная деятельность по воспитанию волевых качеств учащихся предусматривает организацию их подготовки таким образом, чтобы обеспечивать гибкие проявления структуры волевых качеств, имеющих определенные отличия при проведении самостоятельных занятий в проявлениях инициативности и самостоятельности.

*Ключевые слова:* соискатели полного общего образования, волевые качества, педагогические условия, физическое воспитание.

### **Polulyashchenko T. Formation of Volitional Properties During Physical Culture Lessons**

The article is devoted to the understudied challenges of establishing the pedagogical conditions for training students' volitional traits in physical activities. Recent research and publications on pedagogical circumstances are emphasized, and the terms «condition» and «pedagogical condition» are defined. This article reveals the critical role of educational settings in the development of volitional characteristics during physical workouts. The main goals of this article are to emphasize the significance of researching the essence of pedagogical conditions in the process of developing volitional

qualities in physical exercises, as well as to identify the relationship between the development of volitional qualities and the level of physical fitness. The idea of «will» is defined as a person's conscious organization and self-regulation that allows him to regulate his feelings, behaviors, and cognitive processes. The qualities that characterize a person's volitional sphere are defined within the framework of the volitional sphere. The essence and benefits of physical exercise as a means of self-affirmation and self-expression are described, both physiologically and morally. The relationship between physical fitness has been investigated and established. The better the physical fitness, the more purposefully, persistently, decisively and boldly the behavior of students in physical exercises becomes, the more actively they take part in independent physical exercises. The obtained results were revealed in the study of correlations between the general volitional preparedness of students and the performance indicators of physical fitness tests. According to the results of the study, the article presents the results of an experimental study, which allows us to consider that pedagogical conditions are an important component in the education of the volitional qualities of young students. In this study, the conditions for the formation of volitional qualities were considered from two directions: organizational-pedagogical and psychological-pedagogical conditions. The study's findings confirm that involving students in individual physical activities helps them develop strong-willed attributes including purposefulness, tenacity and perseverance, endurance and self-control, initiative and independence. Purposeful activities for the education of volitional qualities of students provide for the organization of their training in such a way as to ensure flexible manifestations of the structure of volitional qualities that have certain differences when conducting independent studies in manifestations of initiative and independence. More research is being planned to perform a more in-depth examination of this issue.

*Key words:* applicants for complete general education, volitional qualities, pedagogical conditions, physical education.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 378:351.74+796(477)

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-180-190

**Шинкарьов Сергій Іванович,**

кандидат біологічних наук, доцент,  
завідувач кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
sid1958sid@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-1994-3087>

**Гордієнко Павло Юрійович,**

викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
аспірант ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
gordienkoravel611@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-4614-3069>

**Ковальов Максим Геннадійович,**

викладач кафедри олімпійського та професійного спорту,  
аспірант ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
makslgua1@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-7561-9690>

**СПОРТИВНА ДІЯЛЬНІСТЬ  
ЯК ОДИН ІЗ КОМПОНЕНТІВ  
У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ СПІВРОБІТНИКІВ  
СИЛОВИХ СТРУКТУР ТА ВІДОМСТВ УКРАЇНИ**

Спорт в житті співробітників силових структур та відомств займає особливе місце, будучи квінтесенцією фізичної підготовки. Він не тільки розвиває фізичні якості, але і формує необхідні морально-вольові якості, дозволяючи співробітникам відомств максимально ефективно підготувати себе до захисту своєї держави.

Фізична підготовка військовослужбовців – це запорука успіху під час виконання бойових завдань.

Сучасний світ в умовах сьогодення знаходиться у стані діючого комплексного кризису, тому суспільство змушене шукати відповіді на виклики, які притаманні актуальному етапу. Серед цих викликів найбільш небезпечними є тероризм, не контролюючі природні та техногенні катастрофи та інше. У таких умовах будь-яка держава має формувати бар'єри на шляху зазначених вище викликів, зокрема механізми усунення негативних наслідків, що стали їх результатами.

Форма, яка здійснює такі бар'єри стає державні силові структури та відомства (Закорко, 2010).

Актуальність проведеного дослідження обумовлено зростаючими вимогами до рівня фізичної підготовки співробітників силових структур в умовах сьогодення. Важливість нашої розвідки також зумовлена потребою у фахівцях силових структур та відомствах, які володіють високим рівнем розвитку фізичної підготовки та здатні захистити громадян; необхідністю коригування змісту професійно-прикладної фізичної підготовки.

*Метою* є розкриття змісту і специфіки фізичної підготовки службовців України. Важливість обраної теми зумовлена потребою розробки комплексу фізичних вправ професійно-прикладної фізичної підготовки співробітників Служби судової охорони.

Досягнення поставленої мети зумовило розв'язання таких завдань: схарактеризувати фізичну підготовку і окреслити специфіку спортивної підготовки службовців силових структур України; обґрунтувати і перевірити практичне значення додаткових вправи з фізичної підготовки для співробітників силових структур України.

Співробітникам силових структур та відомств необхідно мати великий об'єм прийомів самозахисту та особистої безпеки в різних екстремальних ситуаціях у процесі пошуку, переслідування та затримці правопорушників, що вимагає швидкості реакції, високий рівень фізичних якостей. На цьому тлі зростають вимоги до фізичної підготовки співробітників. Захистити себе від нападу злочинця при затриманні та забезпечити особисту безпеку є одною із головних задач співробітника, який виконує свої посадові інструкції. Нові реалії злочинності проявляються у надмірній жорстокості, супроводжуються нанесенням величезної кількості ударів як руками і ногами, так і з застосуванням холодної та вогнепальної зброї (Компанієць, 2003).

В даний час співробітники силових структур та відомств повинні в будь-який час і в будь-якому місці мати при собі засоби особистої безпеки, які дозволені законом, також впевнено володіти основними навичками активної протидії нападаючому і затриманню злочинця. Вище зазначене висуває підвищенні вимоги до вибору техніки вивчення, яка здатна зберегти життя та здоров'я, як своє так і громадян, які зазнали напад, до рівня фізичної підготовки та фізичних якостей співробітників силових структур та відомств (Камаєв, 2004).

Слід зазначити, що існує безпосередня залежність між наявністю фізичних якостей і успішною діяльністю: вміти виконувати бойові прийоми боротьби, а також застосовувати спеціальні і підручні засоби. В цьому випадку відмінною рисою підготовки є виконання спеціально розроблених вправ, а також глибоке вивчення бойових прийомів боротьби. Співробітник повинен постійно працювати над розвитком своїх фізичних якостей, приділяючи при цьому особливу увагу вдосконаленню тієї якості, яке в нього розвинене найслабкіше (Овчарук, 2015).

Вагомий внесок у створенні програм та методичних рекомендацій з бойових прийомів боротьби, фізичної підготовки для різних категорій співробітників силових структур та відомств зробили О. Ярещенко (2017), В. Бондаренко (2017), В. Андросюк (2017), Г. Заярін (2002) та ін. У цих працях було обґрунтовано значення та прикладне застосування спортивної підготовки в силових структурах та відомствах України.

Аналіз програмного та навчально-методичного забезпечення в системі фізичного виховання співробітників відомств та підрозділів України дозволив зробити висновок, що відсутність спеціальної спрямованості у фізичній підготовці майбутніх кадрів значно знижує в результаті якісну сторону їх професійної підготовки.

Попри стійкий інтерес науковців до програм та методичних рекомендацій співробітників структур, їх особливості та специфіка не зазнали комплексного дослідження, що й зумовлює актуальність нашого дослідження.

Нами було проведено дослідження рівня розвитку фізичних якостей співробітників Служби 1 відділення 3 взводу охорони 1 підрозділу Служби судової охорони у кількості 10 осіб, які відносяться до двох вікових категорій: 7 співробітників Служби – 2 група (25-29 років), 3 співробітники Служби – 4 група (35-39 років). Наукове дослідження проводилось протягом 2020-2021 року на базі спортивної зали та спортивного майданчика Територіального управління Служби судової охорони у Луганській області.

Результати дослідження використовувалися в процесі вдосконалення комплексу додаткових фізичних вправ, щодо розвитку загальної фізичної підготовки співробітників Служби судової охорони. Значна увага в процесі організації дослідження було приділено рівню розвитку фізичних якостей співробітників Служби судової охорони. В якості експерименту були використані результати тестування співробітників Служби судової охорони до і після проведення експерименту (виконання комплексу додаткових фізичних вправ).

Для ефективного виконання заліку з фізичної підготовки співробітники Служби виконують наступні вправи: вправи для розвитку сили; витривалості; швидкості та спритності.

Згідно Типової інструкції з фізичної підготовки співробітники складають заліки кожний квартал. Підсумкові перевірки проводяться з метою з'ясування реального стану готовності та спроможності співробітників Служби виконувати функціональні завдання із забезпечення охорони й безпеки органів та установ судової влади. Заліки з загальної фізичної підготовки приймаються з таких вправ:

- підтягування, час виконання не обмежений, враховується кількість разів виконаних підтягувань;
- комплексно-силова вправа, яка складається з двох вправ виконаних за 1 хв., 30 с виконується згинання тулуба лежачи на спині та 30 с віджимання від підлоги, враховується загальна кількість виконаних разів за 1 хв;



• біг на 100 м та біг на 1000 м, враховується відрізок часу за який було виконано вправу.

Пороговий мінімум за виконання 4 вправ:

2 вікова група (25-29 років) – 115 балів;

4 вікова група (35-39 років) – 95 балів.

Протягом першого кварталу 2021 року з січня по березень співробітники Служби займались фізичною підготовкою (6 годин/тиждень) за традиційною методикою. На загальну фізичну підготовку виокремлювалось 1 година три рази на тиждень. На початку експерименту було проведено контрольне тестування (залік) фізичних якостей співробітників Служби (табл. 1).

*Таблиця 1.*

**Результати заліку з фізичної підготовки Служби 1 відділення 3 взводу охорони 1 підрозділу охорони у першому кварталі 2021 року**

№	ПІБ співробітника	Підтяг ування	КСВ	Біг, 1000 м	Біг, 100 м	Всього балів
<i>II вікова категорія</i>						
1.	Васілевський М. К.	27	33	30	29	119
2.	Євстюхін О. Г.	32	47	32	34	145
3.	Жадан В. Г.	26	42	27	25	120
4.	Захаржевський В. О.	28	41	27	28	124
5.	Кальськов В. І.	29	37	28	29	123
6.	Ростягасв В. А.	29	40	28	31	128
7.	Хлудєєв В. В.	39	44	31	38	152
<i>IV вікова категорія</i>						
8.	Аксаков А. А.	18	30	23	28	99
9.	Базилевич О. Л.	27	36	29	31	123
10.	Думбрава В. В.	36	39	31	32	138

Виходячи з аналізу наукової та методичної літератури, досвіду особистих тренувань ми доповнили тренування додатковими вправами для співробітників Служби судової охорони, які дозволили успішно підготуватися до виконання нормативів з фізичної підготовки.

Одним із головних завдань нашого дослідження було вдосконалення системи фізичної підготовки співробітників Служби з урахуванням їх індивідуальних особливостей. Враховуючи специфіку Служби, а також рекомендації інструкторів з фізичної підготовки, ми виділили наступні чинники, які були покладені в основу диференціації тренувального процесу: стать, вік, тип статури, рівень розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей, психологічні особливості (характер, тип темпераменту). Кожен з цих чинників був врахований при складанні комплексу додаткових вправ фізичної підготовки співробітників, які брали участь у дослідженні.

Для успішного виконання нормативів за одне тренування ми

пропонували виконувати 8 вправ. Кожна вправа робиться в 5 підходах. Мінімум 40 підходів за одне тренувальне заняття. За тиждень має виконувалось не менше 200 підходів, тобто на кожну вправу в тиждень витрачається 25 підходів. Всього на тренувальний процес в тиждень за розробленою нами методикою витрачалось 3 години 20 хвилин, якщо враховувати, що в тижні 168 годин, то це всього 5% особистого часу. Навчальних тренувань за вказаною методикою в тижневому мікроциклі було три. При відсутності достатньої кількості часу комплекс вправ може виконуватися 2 рази на тиждень. У своєму комплексі ми пропонували співробітникам Служби виконувати тренування приблизно 70 хвилин які проводилось у формі групового заняття, що включало в себе підготовчу (5 хв.), основну (60 хв.), і заключну (5 хв.) частини.

Крім того, підготовка співробітників Служби до виконання нормативів з фізичної підготовки включала в себе самопідготовку за традиційним методом: біг не менше 6 км на тиждень, підтягування на перекладині, згинання та розгинання рук на брусах, підйом тулуба з положення лежачі на спині, присідання, човниковий біг 10x10. За запропонованим комплексом додаткових вправ до дня заліку співробітники Служби судової охорони займались 6 місяців. Перед виконанням контрольних нормативів співробітники відпочивали 1-2 дні.

Для встановлення зрушень у показниках підготовленості, аналіз проводився окремо за результатами кожного випробування на початку експерименту з показниками в кінці періоду підготовки та розраховувався відсотковий приріст.

Після проведення експерименту у результатах заліку з фізичної підготовки були виявлені певні зміни (табл. 2).

*Таблиця 2.*

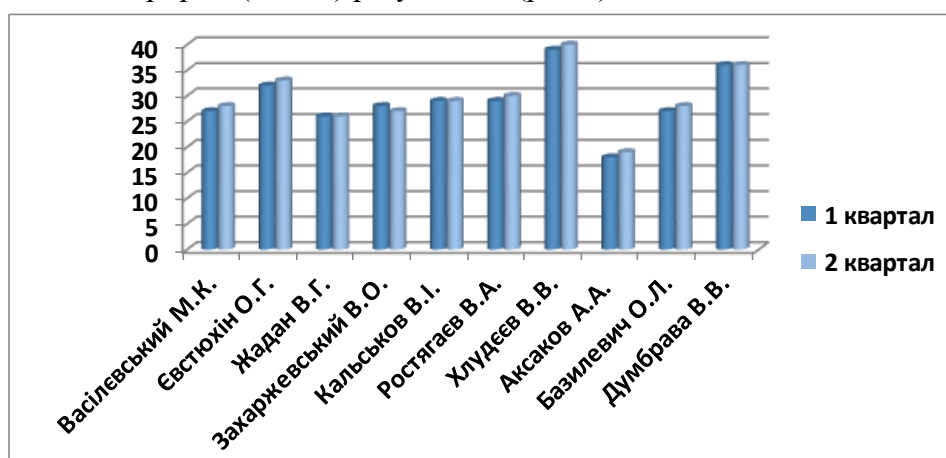
**Результати заліку з фізичної підготовки Служби 1 відділення  
3 взводу охорони 1 підрозділу охорони у другому кварталі 2021 року**

№	ПІБ Співробітника	Підтягу вання	КСВ	Біг, 1000 м	Біг, 100 м	Всього балів
<i>II вікова категорія</i>						
1.	Васілевський М. К.	28	36	30	32	126
2.	Євстюхін О. Г.	33	49	33	37	152
3.	Жадан В. Г.	26	44	28	28	126
4.	Захаржевський В. О.	27	43	27	30	127
5.	Кальськов В. І.	29	39	27	31	126
6.	Ростягаєв В. А.	30	43	29	34	136
7.	Хлудєєв В. В.	40	46	31	41	158
<i>IV вікова категорія</i>						
8.	Аксаков А. А.	19	34	23	30	106
9.	Базилевич О. Л.	28	38	30	33	129
10.	Думбрава В. В.	36	42	32	36	146

Тестування загального рівня фізичної підготовки співробітників Служби проводилось у березні 2021 та у серпні 2021. Після цього ми порівняли вихідні показники з підсумковими, при цьому користувалися засобом Microsoft Excel, який дозволив встановити достовірність відмінностей вихідних і підсумкових показників.

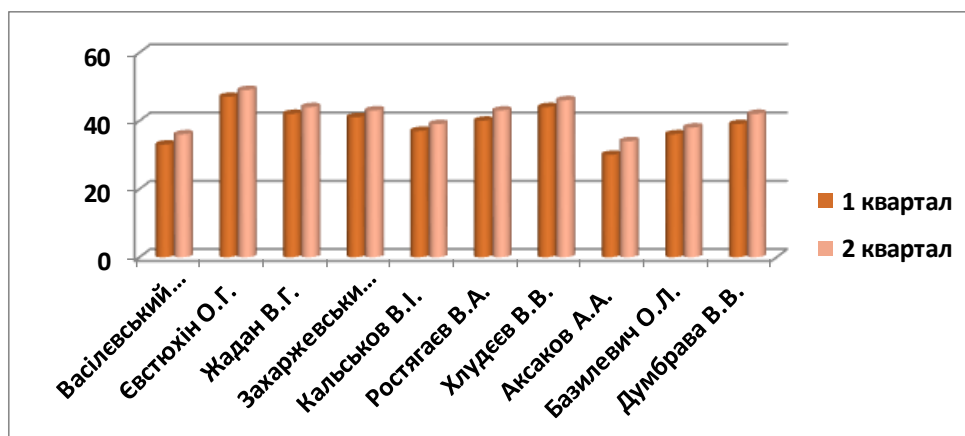
Оцінка фізичної підготовленості співробітників показала, що на початку експерименту у більшості осіб, показники фізичної підготовленості відповідають рівню нижче середнього. За час проведення експерименту відбулися статистично-вірогідні зміни.

За результатами підтягування співробітників Служби бачимо невеликий приріст (2,91%) результатів (рис.1).



*Рис. 1. Порівняльна діаграма заліку з підтягування у першому та другому кварталі*

Наявні результати приросту (3,89%) бачимо на порівняльній діаграмі комплексу силових вправ (рис. 2).



*Рис. 2. Порівняльна діаграма заліку з КСВ у першому та другому кварталі*

За результатами заліку з бігу на 1000 метрів бачимо приріст у 2,86 % (рис. 3).

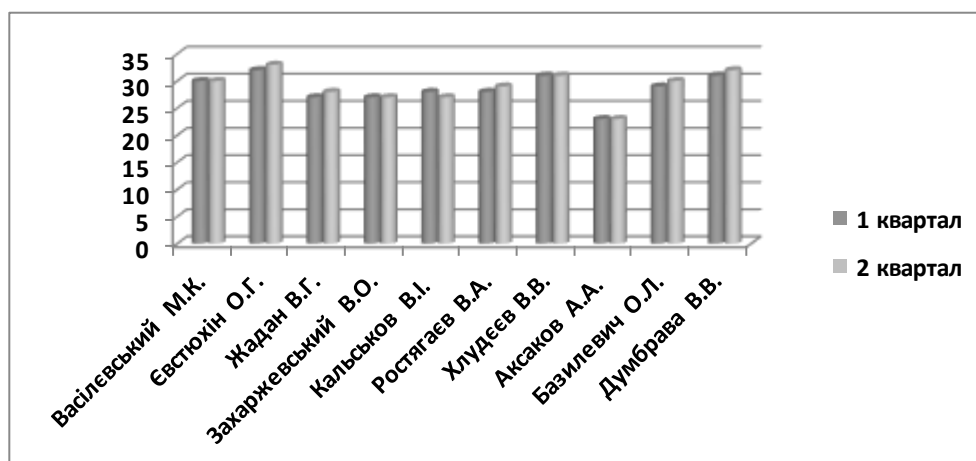


Рис. 3. Порівняльна діаграма заліку з бігу на 1000 м у першому та другому кварталі

Наявні результати приросту заліку з бігу на 100 м бачимо на порівняльній діаграмі (8,8 %) (рис. 4). Вважаємо, що на це вплинули додаткові фізичні вправи.

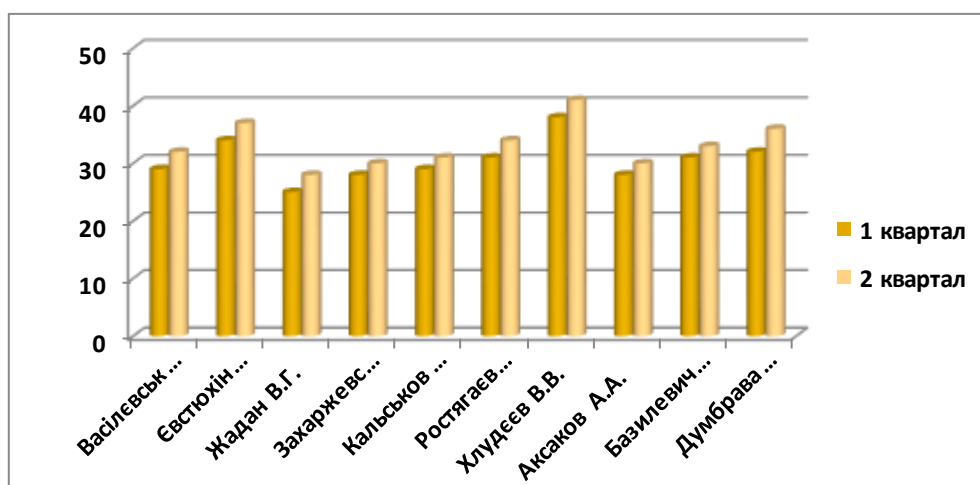


Рис. 4. Порівняльна діаграма заліку з бігу на 100 м у першому та другому кварталі

Порівняльний аналіз результатів заліку з фізичної підготовки у першому та другому кварталі 2021 році показав, що у кінці експерименту відбувся достовірний приріст за усіма досліджуваними показниками. Загальна кількість балів приросту зросла на 4,8 % (рис. 5).

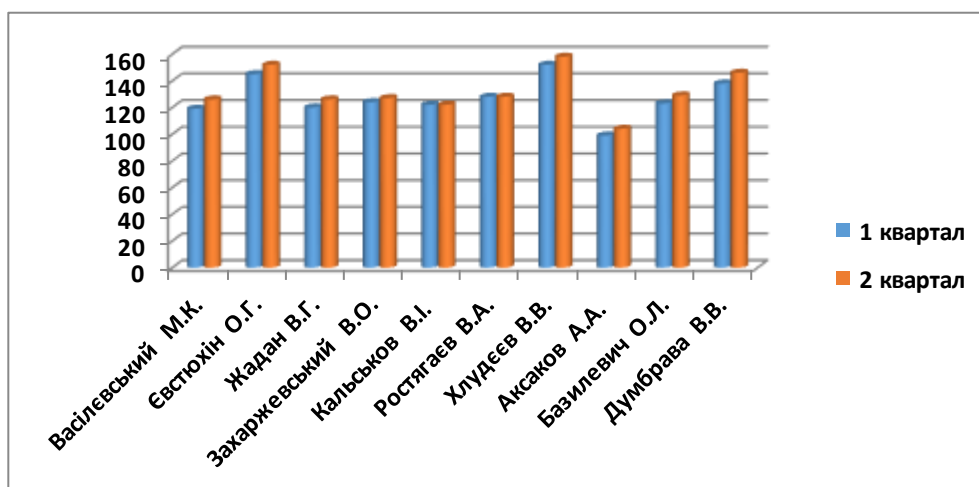


Рис. 5. Порівняльна діаграма загальної кількості балів отриманих у першому та другому кварталі

Проведені статистичні розрахунки дозволили встановити позитивний вплив запропонованих вправ на загальну фізичну підготовку співробітників. Застосування даних вправ у фізичній підготовці дозволило поліпшити загальну фізичну підготовку співробітників Служби судової охорони. Акцентуємо увагу на тому, що підготовка до виконання нормативів з фізичної підготовки була систематичною і тривалою за часом. Вправи виконувались з навантаженням 30-50% повторень від максимального результату.

*Висновки.* Оцінка фізичної підготовленості співробітників показала, що на початку експерименту у більшості осіб, показники фізичної підготовленості відповідають рівню нижче середнього. За час проведення експерименту відбулися статистично-вірогідні зміни. Порівняльний аналіз результатів заліку з фізичної підготовки показав, що у кінці експерименту відбувся достовірний приріст за усіма досліджуваними показниками. Загальна кількість балів приросту зросла на 4,8%. Проведені статистичні розрахунки дозволили встановити позитивний вплив запропонованих додаткових вправ на загальну фізичну підготовку співробітників Служби 1 відділення 3 взводу охорони 1 підрозділу Служби судової охорони. Застосування даних вправ у фізичній підготовці дозволило поліпшити загальну фізичну підготовку співробітників Служби судової охорони.

### Список використаної літератури

- 1. Закорко І. П.** Спеціальна фізична підготовка : навч.-метод. комплекс до викладання дисципліни. К. : Знання України, 2010. 51 с.
- 2. Компанієць Ю. А.** Спеціальна фізична підготовка : підручник. Луганськ : РВВ ЛАВС, 2003. 150 с.
- 3. Камаєв О. І.** Фізична підготовленість як фактор професіоналізму співпрацівника поліції

(проблеми та шляхи розвитку). *Теорія та практика виховної роботи в органах внутрішніх справ України : наук.-практ. конф. (1-2 жовт. 2004 р.)*. Харків, 2004. 204 с. **4. Овчарук І. С.** Теорія та організація фізичної підготовки військ : навч.-метод. посіб. Одеса, 2015. Ч. 2. 234 с. **5. Бондаренко В. В.** Формування готовності до професійної діяльності працівників підрозділів патрульної поліції. *Професійна освіта: методологія, теорія та технології*. 2017. Вип. 6. 127 с. **6. Заярін Г. О.** Загальна та спеціальна фізична підготовка працівників міліції : підруч. для курсантів вищ. навч. закл. МВС України. Донецьк : ДІВС, 2002. 304 с. **7. Дудник Р. В., Шинкарьов С. І., Шинкарьова О. Д.** Програма тренувальних навантажень зі спортсменами у секціях з бойового гопака. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018. № 4 (318), Ч. 1. С. 135–142. **8. Шинкарьова О. Д.** Підвищення ефективності фізичного вдосконалення здобувачів вищої освіти засобами кросфіту. *Вісник Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Фізичне виховання, спорт і здоров'я людини*. Редкол.: Єдинак Г. А. (відп. ред.) та ін. Кам'янець-Подільський, 2019. Вип. 12. С. 99–102. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12>. **9. Otravenko O., Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Lyvatskyi O., Pelypas D.** (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT*. 2021. Vol. 12 (3). S. 146–154. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>.

### References

**1. Zakorko, I. P.** (2010). Spetsialna fizychna pidhotovka (fizychna pidhotovka) [Special physical training (physical training)]. K.: Znannia Ukrainy [in Ukrainian]. **2. Kompaniets, Yu. A.** (2003). Spetsialna fizychna pidhotovka [Special physical training]. Luhansk: RVV LAVS [in Ukrainian]. **3. Kamaiev, O. I.** (2004). Fizychna pidhotovlenist yak faktor profesionalizmu spivpratsivnyka politsii (problemy ta shliakhy rozvytku) [Physical fitness as a factor in the professionalism of a police officer (problems and ways of development)]. *Teoriia ta praktyka vykhovnoi roboty v orhanakh vnutrishnikh sprav Ukrainy – Theory and practice of educational work in the internal affairs of Ukraine*. Kharkiv [in Ukrainian]. **4. Ovcharuk, I. S.** (2015). Teoriia ta orhanizatsiia fizychnoi pidhotovky viisk [Theory and organization of physical training of troops]. Vols. 2. Odesa [in Ukrainian]. **5. Bondarenko, V. V.** (2017). Formuvannia hotovnosti do profesiinoi diialnosti pratsivnykiv pidrozdiliv patrolnoi politsii [Formation of readiness for professional activity of employees of patrol police units]. *Profesiina osvita: metodolohiia, teoriia ta tekhnolohii – Vocational education: methodology, theory and technology*. Vols. 6 [in Ukrainian]. **6. Zaiarin, H. O.** (2002). Zahalna ta spetsialna fizychna pidhotovka pratsivnykiv militsii [General and special physical training of police officers]. Donetsk: DIVS [in Ukrainian]. **7. Dudnyk, R. V., Shynkarov, S. I., & Shynkarova, O. D.** (2018).

Prohrama trenuvalnykh navantazhen zi sportsmenamy u sektsiakh z boiovoho hopaka [Program of training loads with athletes in sections on combat hopak]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Luhansk. Pedagogical sciences*, 4 (318), 1, 135-142 [in Ukrainian].

**8. Shynkarova, O. D.** (2019). Pidvyshchennia efektyvnosti fizychnoho vdoskonalennia здобувачив vyshchoi osvity zasobamy krosfitu [Improving the effectiveness of physical improvement of higher education by means of crossfit]. *Visnyk Kamianets-Podilskoho natsionalnoho universytetu imeni Ivana Ohiiienka. Fizychni vykhovannia, sport i zdorovia liudyny – Bulletin of Kamyanets-Podilsky National University named after Ivan Ogienko. Physical education, sports and human health*. (Vols. 12), (pp. 99-102). Kamianets-Podilskiyi. DOI: <https://doi.org/10.32626/2309-8082.2019-12> [in Ukrainian].

**9. Otravenko, O., Shkola, O., Shynkarova, O., Zhamardiy, V., Lyvatskyi, O., & Pelypas, D.** (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT*, 12 (3), 146-154. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014> [in English].

**Шинкаръов С. І., Гордієнко П. Ю., Ковальов М. Г. Спортивна діяльність як один із компонентів у професійній підготовці співробітників силових структур та відомств України**

Актуальність проведеного дослідження обумовлено зростаючими вимогами до рівня фізичної підготовки співробітників силових структур в умовах сьогодення. Важливість нашої розвідки також зумовлена потребою у фахівцях силових структур та відомствах, які володіють високим рівнем розвитку фізичної підготовки та здатні захистити громадян; необхідністю коригування змісту професійно-прикладної фізичної підготовки. У статті подано теоретичні та методичні засади прикладного застосування спортивної діяльності в силових структурах та відомствах. Вивчено стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі. Висвітлено рівень фізичної підготовленості в силових структурах та відомствах; розглянуто етапи спортивної підготовки; мету і завдання спортивного тренування; загальні поняття та характер навантаження; розроблено додаткові вправи прикладного застосування спортивної діяльності в силових структурах та відомствах.

*Ключові слова:* спортивна діяльність, спортивна підготовка, прикладний спорт, тренування, навантаження, силові структури та відомства.

**Шинкарев С. И., Гордиенко П. Ю., Ковалев М. Г. Спортивная деятельность как один из компонентов в профессиональной подготовке сотрудников силовых структур и ведомств Украины**

Актуальность проведенного исследования обусловлена растущими требованиями к уровню физической подготовки сотрудников силовых

структур в сьогоднішніх умовах. Важливість нашої розвідки також обумовлена потребою в спеціалістах силових структур і відомствах, що володіють високим рівнем розвитку фізичної підготовки і здатних захистити громадян; необхідністю корективної змісту професійно-прикладної фізичної підготовки. В статті представлені теоретичні і методичні основи прикладного застосування спортивної діяльності в силових структурах і відомствах. Вивчено стан розробленості проблеми в сучасній науково-методичній літературі. Розкрито рівень фізичної підготовленості в силових структурах і відомствах; розглянуті етапи спортивної підготовки; мета і завдання спортивної тренувальної; загальні поняття і характер навантаження; розроблені додаткові вправи прикладного застосування спортивної діяльності в силових структурах і відомствах.

*Ключові слова:* спортивна діяльність, спортивна підготовка, прикладний спорт, тренувальна, навантаження, силові структури.

**Shynkarov S., Gordienko P., Kovalev M. Sports Activity as One of the Components in the Professional Training of Law Enforcement Officers and Departments of Ukraine**

The relevance of the study is determined by the growing demands on the level of physical training of law enforcement officers in today's conditions. The importance of our intelligence is also due to the need for specialists in law enforcement agencies and departments that have a high level of physical training and are able to protect citizens; the need to adjust the content of professional and applied physical training. The article presents theoretical and methodological principles of applied sports activities in law enforcement agencies and departments. The state of elaboration of the problem in the modern scientific and methodological literature is studied. The level of physical fitness in law enforcement agencies and departments is highlighted; stages of sports training are considered; the purpose and objectives of sports training; general concepts and nature of the load; developed additional exercises for the application of sports activities in law enforcement agencies and departments.

*Key words:* sports activity, sports training, applied sports, training, workload, law enforcement agencies and departments.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.



## **ТЕОРІЯ І ПРАКТИКА ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ**

УДК 796:[378.018.43:614.46](100)

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-191-200

### **Lopuha Hanna Volodymyrivna,**

Senior Lecturer of the Department of Physical Education and Sports of the Oles Honchar Dnipro National University, Dnipro, Ukraine.

anaprivit@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8335-487X>

### **Reshetilova Valeriya Mykolayivna,**

Senior Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Education of the Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro, Ukraine.

lerariabodler@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-6081-8854>

### **Mykhailenko Yuliya Mykolayivna,**

Lecturer of the Department of Theory and Methods of Physical Education of the Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports, Dnipro, Ukraine.

reshetilova.j@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5149-4595>

### **WORLD EXPERIENCE IN ORGANIZING THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE DISCIPLINE OF «PHYSICAL CULTURE» IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS DURING THE PANDEMIC**

In 2020, the COVID-19 pandemic spread worldwide. Educational institutions at all levels have suffered the most from this situation. The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization said that 1.57 billion students were enrolled in the world education system, and that this category of people had suffered the most from the temporary closure of educational institutions by many governments to prevent a pandemic (UNESCO, 2020a).

The United Nations identified the devastating impact on education systems in 190 countries during the COVID-19 pandemic and identified three main hypotheses:

- the crisis has increased educational disparities depending on the social status of students;

- along with education, there is a social impact associated with the closure of educational institutions, through a complementary role;
- at the same time, the crisis has stimulated innovation and renewal of educational methodologies and resources, accelerating the positive changes that need to be consolidated in the future.

The UN also stressed that governments and the international community should be responsible for establishing guidelines, reforms and investments that ensure the right to education for all, as humanity has been shocked by the COVID-19 crisis, which is unprecedented in education. It was also stressed the need for additional funding for education, strengthening infrastructure resources, connecting and training teachers. To this end, it was proposed to use the country's own resources and other resources for international cooperation (Naciones Unidas, 2020).

The purpose of the article is to analyze and summarize the world research literature on the experience of teaching the discipline «Physical Culture» in higher education institutions during quarantine restrictions.

At the beginning of the pandemic, the educational process had difficulties in implementing distance learning. After all, distance learning has become a necessity for our society, regardless of whether it is the best way to learn or not. Physical education teachers had to figure out how to teach a movement-based curriculum in a distance learning format. It is important to note that there is a difference between online physical education, as defined in the scientific literature, and the current experience of distance learning during the pandemic period.

The results of a survey among Ukrainian students and teachers of higher education institutions showed: first, they faced technical difficulties, as not all higher education institutions are technically prepared, so the training was conducted using Google Classroom, knowledge was assessed through text tests, preparation and presentation of projects was conducted via Skype, new platforms, resources and social networks (Moodle, Zoom, Skype, Viber, Telegram and Messenger). And teachers, as additional material, began to use external distance learning systems (Prometheus platform, Teams, etc.)

Also, the realities have shown that not all teachers have the necessary minimum skills and abilities to use modern information technology to use them in distance learning.

One of the tasks of the discipline «Physical Culture» is to increase the level of general endurance. Therefore, such tasks cannot be performed online, they go to the section of independent work of the applicant. The operational control over the performance of physical exercises performed without video communication was reduced; secondly, these are psychological problems. Students noted the lack of live communication. In practical classes, traditional teacher-student communication has been replaced by student-computer-teacher communication. There is also a lack of time to complete tasks, the obligation to fulfill their family responsibilities for the supervision / care of younger siblings while schools are closed for the period of online classes,

limited access to a computer, as parents are also transferred to remote work (Kishchak, Kachmarchyk, 2020; Martynova, Kuzko, 2021).

The positive aspects of distance education were also noted by Turkish teachers. So, they have never used technology so intensively, because physical education classes are mostly held face to face. They had to learn to conduct classes remotely, using technology during classes to continue the learning process in the best way (Hande Baba Kaya, 2021).

Experts from China noted that while other subjects enrich the content of the curriculum by exchanging information and information in real time, physical education falls into the trap of the traditional model. The government and schools have been actively investing and developing distance learning, but education reform (distance learning) has never paid attention to physical education. Today the state provides rich educational resources, the introduction of distance learning in physical education. But physical education continues to face many challenges, such as lack of teaching resources, lack of information literacy of teachers, difficulty in implementing regular online curricula, limited conditions for homework, and doubts about online physical education (Wei Zheng, Yu-Yu Ma, Hung-Lung Lin, 2021).

Hande Baba Kaya (2021) believes that distance education should be individualized, and some courses should be redesigned to teach them more effectively - based on practice, especially physical education classes.

Turkish educators have launched educational television, which provides uninterrupted training 24 hours a day. On the one hand, the system of formal education is supported, on the other hand, it is accessible to all segments of society. Non-formal education and public education activities can be carried out continuously. It is also believed that distance learning applications can be taught in two different ways; students and teachers meet online in a predetermined common place at the same time or in cases where it is not possible to meet in the general period of time, use pre-prepared lecture presentations, videos, etc. This is the type of asynchronous learning that the teacher shares, where students can access this content at any time (Can E., 2020).

Chinese experts have developed and proposed a mixed method of teaching physical education. Learning using an online course + push notifications of a public WeChat account, ie (synchronous and asynchronous learning). Online classes were conducted live as regular classes. The educational content provided through the message presented records and schedules of the content of practical courses. In particular, the content was home videos in which students trained at home, with a variety of exercises suitable for the home environment, such as physical training, exercises for parents and children, tai chi, exercises with a ball, exercises with an expander and skipping rope. Elements of the exercises were serialized according to the content of the study, a message containing the theory of sports and health promotion, as well as general knowledge (compulsory reading for students) was sent every day (Wei Zheng, Yu-Yu Ma, Hung-Lung Lin, 2021).

During COVID-19, the practice of physical education in some European countries and the United States was as follows: in Northern Macedonia, the school year ended with online learning and home schooling. Different teachers used different forms, such as live online classes, recorded videos, student assignments, projects, or links to go. In Hungary, weekly «movement diaries» were the most common method of motivating students to take up physical education. In Italy, teachers were invited to teach through distance learning. SHAPE America – The Society of Physical Education and Health Teachers has supported physical education teachers by organizing online materials, video tutorials with practical and theoretical content, webinars on the most popular sports programs and how to teach physical education. In the United States, SHAPE America has supported physical education teachers by providing online virtual resources on health and physical education, #HPEatHome, including videos with theoretical and practical content. Teachers used a distance learning program with suggestions for physical education that could be done at home. They conducted online classes and performed one hour of physical activity from moderate to high daily, as recommended by the World Health Organization (WHO). Teachers in Turkey read online courses through an educational information network called EBA, prepared by the Ministry of Education. (Ferman Konukman, 2020).

Ukrainian specialists considered two forms of work with students for the implementation of this discipline in the mode of self-isolation: group and individual work. Group work involved a video conference on the platform Google Classroom or «ZOOM», where the teacher at the appointed time with students of the study group performs a set of exercises. Individual work was designed to address the problematic issues faced by distance learning of the subject. After all, not all students had the opportunity to study online for many reasons.

The second variant of realization of the discipline «Physical culture» in the conditions of self-isolation is remote-individual work. The purpose of such an organization was to support motor activity in conditions of self-isolation. Students were offered classes in two alternating areas. The first direction: the teacher offers the student a set of exercises that must not only perform, but also to record the performance on video and make feedback.

The second direction: the teacher asks the student to create and perform their own set of exercises, and send a video report to the teacher with a written answer, which contains exercises and techniques for their implementation. This direction is aimed at independent work, which corresponds to their physical fitness (Слухенська, Куліш, Маланій, Бамбурак, 2020).

Experts (Sarı, 2020; Can, 2020) noted that one serious shortcoming of distance education was assessment. After all, it cannot be performed without measurement, so it does not have accurate results. Therefore, this problem is one of the main ones that should be eliminated in distance learning in physical education.

One year after the outbreak, in many countries, blended learning has

become an alternative to full-fledged online learning, combining distance and full-time learning to meet the health and education requirements of students. Spanish researchers used the results of an online survey of physical education experts to draw the following conclusions:

1) physical activity of students during the period of blended learning is lower than usual;

2) blended learning in comparison with full-time study involves overload at work, worsens social relations and does not increase student motivation;

3) it is more difficult to establish a relationship of trust with the student depending on the socio-economic status (Iván López-Fernández, Rafael Burgueño, Francisco Javier Gil-Espinosa, 2021).

As we can see, the period of self-isolation, in world practice, has identified several types of distance learning, which were used by teachers to ensure the educational process in «Physical Culture». This is synchronous and asynchronous learning.

During this time, the world is discussing three scenarios for returning to school:

- Full-time training, including strict reduction protocols.
- Distance Learning.
- Hybrid learning (home and school, full-time and distance) (Ferman Konukman, 2020).

American educators believe it would be a shame if health and physical education teachers returned to pre-pandemic pedagogy, which lacks the skills of the 21st century and lacks the student-centered approaches that many used during the pandemic (David Daum, Tyler Goad, Chad Killian, 2021).

**Conclusions.** Analyzing the research literature on the topic, we can draw the following conclusions. Not only specialists of Ukraine faced problems with teaching the discipline «Physical Culture». World experience shows that in many countries, physical education professionals do not have information literacy. There are states that have never paid attention to physical education, especially in distance learning. Also note that distance learning of the subject, as defined in the scientific literature, differs from modern experience of distance learning during the pandemic.

But while there have been many challenges over the past year, the positive side of the COVID-19 pandemic is that physical education teachers have gained a wealth of experience that can have a positive impact on students when teachers and students return to regular face-to-face classes in stadiums, sports grounds and gyms.

#### **Список використаної літератури**

**1. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO).** (2020a). Education: From disruption to recovery. URL: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>. **2. Naciones Unidas.** (2020). Book Review. Reporte. Policy Brief: Education during COVID-19 and

beyond. 26 p. URL: <https://teyet-revista.info.unlp.edu.ar/TEyET/article/view/1456/1075>. **3. Кіщак Т.,** Качмарчик С. Covid-19 та дистанційне навчання у закладах вищої освіти: аналітичний огляд наукових публікацій з міжнародних видань. 2020. URL: <https://nubip.edu.ua/node/79877>. **4. Martynova N. P.,** Kuzko E. O. Problems of distance learning of applicants of higher education in «Physical Culture». *Науковий Часопис Нац. пед. ун-т ім. Драгоманова. Серія № 15. Наук.-пед. проблеми фіз. культури (Фізична культура і спорт) : зб. наук. пр. / за ред. О. В. Тимошенка. К. : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. Вип. 3К (131) 21. С. 13–17.* **5. Hande Baba Kaya.** (2021). Views of Physical Education Teachers on Distance Education During the Covid-19 Pandemic Period: A Qualitative Study. *International Education Studies*. Vol. 14, No. 9. pp. 77–89. URL: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1311374.pdf>. **6. Wei Zheng,** Yu-Yu Ma, Hung-Lung Lin. (2021). Research on Blended Learning in Physical Education During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Chinese Students. *SAGE Open* October-December 2021. pp. 1–12. URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21582440211058196>. **7. Can E.** Coronavirüs (Covid-19) pandemisi ve pedagojik yansımaları: Türkiye’de açık ve uzaktan eğitim uygulamaları. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi*. 2020. № 6 (2). pp. 11–53. **8. Ferman** Konukman. Teaching Strategies for Physical Education during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*. 2020. Vol. 91, Issue 9. pp. 48–50. URL: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07303084.2020.1816099>. **9. Слухенська Р. В.,** Куліш Н. М., Маланий В. І., Бамбурак В. Б. Фізична культура у вищих навчальних закладах в умовах карантинних обмежень 2020 року. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2020. № 73, Т. 2. С. 194–197. **10. Sarı H.** Evde kal döneminde uzaktan eğitim: Ölçme ve değerlendirmeyi neden karantinaya almamalıyız? *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi*. 2020. № 3 (1). pp. 121–128. **11. Iván López-Fernández,** Rafael Burgueño, Francisco Javier Gil-Espinosa. (2021). High School Physical Education Teachers’ Perceptions of Blended Learning One Year after the Onset of the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 18, Issue 21. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph182111146>. **12. David Daum,** Tyler Goad and Chad Killian. Teaching Physical Education During COVID-19: Lessons Learned. *Health & PE, Research*. May 27, 2021. URL: <https://blog.shapeamerica.org/2021/05/teaching-physical-education-during-covid-19-lessons-learned/>.

### References

**1. United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization (UNESCO).** (2020a). Education: From disruption to recovery. URL: <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse> [in English]. **2. Naciones Unidas.** (2020). Book Review. Reporte. Policy Brief: Education during COVID-19 and beyond. 26 p. URL: [196](https://teyet-</a></p></div><div data-bbox=)

- revista.info.unlp.edu.ar/TEyET/article/view/1456/1075 [in English].
- 3. Kishchak, T., & Kachmarchyk, S.** (2020). Covid-19 ta dystantsiyne navchannya u zakladakh vyshchoyi osvity: analitychnyy ohlyad naukovykh publikatsiy z mizhnarodnykh vydan [Covid-19 and distance learning in higher education institutions: an analytical review of scientific publications in international journals]. URL: <https://nubip.edu.ua/node/79877> [in Ukrainian].
- 4. Martynova, N. P., & Kuzko, E. O.** (2021). Problems of distance learning of applicants of higher education in «Physical Culture». *Scientific Journal of the Drahomanov National Pedagogical University. Series № 15. Physical Culture and Sports*, 3K (131), 13-17 [in Ukrainian].
- 5. Hande, Baba Kaya.** (2021). Views of Physical Education Teachers on Distance Education During the Covid-19 Pandemic Period: A Qualitative Study. *International Education Studies*. Vol. 14, No. 9. pp. 77-89. Retrieved from <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1311374.pdf> [in English].
- 6. Wei, Zheng, Yu-Yu, Ma, Hung-Lung, Lin.** (2021). Research on Blended Learning in Physical Education During the COVID-19 Pandemic: A Case Study of Chinese Students. *SAGE Open, October-December*, 1-12. Retrieved from <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/21582440211058196> [in English].
- 7. Can, E.** (2020). Coronavirüs (Covid-19) pandemisi ve pedagojik yansımaları: Türkiye’de açık ve uzaktan eğitim uygulamaları [Coronavirus (Covid-19) pandemic and its pedagogical reflections: Open and distance education practices in Turkey]. *Açıköğretim Uygulamaları ve Araştırmaları Dergisi – Journal of Open Education Practices and Research*, 6 (2), 11-53 [in Turkish].
- 8. Ferman, Konukman.** (2020). Teaching Strategies for Physical Education during the COVID-19 Pandemic. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 91, 9, 48-50. Retrieved from <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07303084.2020.1816099> [in English].
- 9. Slukheinska, R. V., Kulish, N. M., Malanii, V. I., & Bamburak, V. B.** (2020). Fizychna kultura u vyshchykh navchalnykh zakladakh v umovakh karantynnykh obmezhen 2020 roku [Physical culture in higher educational institutions in the conditions of quarantine restrictions of 2020]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh – Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools*, 73, 2, 194-197 [in Ukrainian].
- 10. Sari, H.** (2020). Evde kal döneminde uzaktan eğitim: Ölçme ve değerlendirmeyi neden karantinaya almamalıyız? [Distance learning during stay-at-home: Why shouldn't we quarantine measurement and evaluation?]. *Uluslararası Eğitim Araştırmacıları Dergisi – International Journal of Educational Researchers*, 3 (1), 121-128 [in Turkish].
- 11. Iván, López-Fernández,** Rafael, Burgueño, Francisco, Javier Gil-Espinosa. (2021). High School Physical Education Teachers’ Perceptions of Blended Learning One Year after the Onset of the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18, 21. Retrieved from <https://doi.org/10.3390/ijerph182111146> [in English].
- 12. David, Daum,** Tyler, Goad & Chad, Killian. (2021). Teaching Physical Education

During COVID-19: Lessons Learned. *Health & PE, Research*. May 27, 2021. URL: <https://blog.shapeamerica.org/2021/05/teaching-physical-education-during-covid-19-lessons-learned/> [in English].

**Лопуга Г. В., Решетилова В. М., Михайленко Ю. М. Світовий досвід щодо організації навчального процесу з дисципліни «Фізична культура» в закладах вищої освіти за період пандемії**

Стаття присвячена дослідженню проблеми організації навчального процесу з дисципліни «Фізична культура» в закладах вищої освіти за період пандемії. Метою статті є аналіз та узагальнення світової науково-дослідної літератури з проблеми дослідження. Було з'ясовано: по-перше, викладачі та студенти зіткнулись з технічними труднощами; брак навчальних ресурсів; недостатня інформаційна грамотність викладачів; складність реалізації звичайних навчальних планів у режимі онлайн; по-друге, це психологічні проблеми: традиційне спілкування викладач-студент замінилось спілкуванням студент-комп'ютер-викладач; обмежені умови для занять студентами вдома та сумніви щодо онлайн-фізкультури. Але, незважаючи на труднощі, практика занять з фізичної культури була такою. У Китаї було запропоновано змішаний метод навчання з фізкультури – навчання з використанням онлайн-курсу + push-сповіщення публічного облікового запису WeChat, тобто (синхронне та асинхронне навчання). У Північній Македонії викладачі використовували різні форми, такі як онлайн-класи з прямою трансляцією, записані відео, завдання для учнів, проекти або посилання для переходу. В Угорщині практикували щотижневі «щоденники рухів». В Італії викладачів запросили викладати за допомогою дистанційного онлайн-навчання. У США SHAPE America надала віртуальні онлайн-ресурси зі здоров'я та фізичного виховання, #HPEatHome, включаючи відео з теоретичним та практичним змістом. Викладачі проводили онлайн-заняття та виконували одну годину фізичної активності щоденно. Викладачі Туреччині читали онлайн-курси через освітню інформаційну мережу під назвою EVA, підготовлену Міністерством освіти.

Висновки. Період самоізоляції, в світовій практиці, визначив декілька видів дистанційного навчання, що використовували викладачі для забезпечення освітнього процесу з «Фізичної культури». Це синхронне та асинхронне навчання, або змішане навчання. Викладачі фізичної культури здобули багатий досвід, який набули під час пандемії та можуть його використовувати, коли повернуться к звичайним заняттям.

*Ключові слова:* здобувачі вищої освіти, дистанційне навчання, фізична культура.

**Лопуга Г. В., Решетилова В. М., Михайленко Ю. М. Мировой опыт организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях за период пандемии**



Статья посвящена исследованию проблемы организации учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» в высших учебных заведениях в период пандемии. Целью статьи является анализ и обобщение мировой научно-исследовательской литературы по проблеме исследования. Было выяснено: во-первых, преподаватели и студенты столкнулись с техническими трудностями; нехватка учебных ресурсов; недостаточная информационная грамотность преподавателей; сложность реализации обычных обучающих планов в режиме онлайн; во-вторых, это психологические проблемы: традиционное общение преподаватель-студент заменилось общением студент-компьютер-преподаватель; ограниченные условия для занятий студентами на дому и сомнения в онлайн-физкультуре.

Но, несмотря на трудности, практика занятий по физической культуре была таковой. В Китае был предложен смешанный метод обучения по физкультуре – обучение с использованием онлайн-курса + push-уведомление публичной учетной записи WeChat, то есть (синхронное и асинхронное обучение). В Северной Македонии преподаватели использовали разные формы, такие как онлайн-классы с прямой трансляцией, записанные видео, задания для учащихся, проекты или ссылки для перехода. В Венгрии практиковали еженедельные «дневники движений». В Италии преподавателей пригласили преподавать с помощью дистанционной онлайн-учебы. В США SHAPE America предоставила виртуальные онлайн-ресурсы по здоровью и физическому воспитанию, #NPEatHome, включая видео с теоретическим и практическим содержанием. Преподаватели проводили онлайн-занятия и выполняли один час физической активности ежедневно. Преподаватели Турции читали онлайн-курсы через образовательную информационную сеть под названием EVA, подготовленную Министерством образования.

Выводы. Период самоизоляции в мировой практике определил несколько видов дистанционного обучения, которые использовали преподаватели для обеспечения образовательного процесса по «Физической культуре». Это синхронное и асинхронное обучение или смешанное обучение. Преподаватели физической культуры получили богатый опыт, который приобрели во время пандемии и могут его использовать, когда вернуться к обычным занятиям.

*Ключевые слова:* соискатели высшего образования, дистанционное обучение, физическая культура.

**Lopuha H., Reshetilova V., Mikhailenko Yu. World Experience in Organizing the Educational Process in the Discipline of «Physical Culture» in Higher Education Institutions During the Pandemic**

The article is devoted to the research of the problem of organization of the educational process in the discipline «Physical Culture» in higher education institutions during the pandemic period. The aim of the article is to analyze and summarize the world research literature on the problem of

research. It was found out: first, teachers and students faced technical difficulties; lack of educational resources; insufficient information literacy of teachers; the difficulty of implementing regular curricula online; secondly, these are psychological problems: in practical classes, traditional teacher-student communication has been replaced by student-computer-teacher communication; limited conditions for students to study at home and doubts about online physical education. But, despite the difficulties, the practice of physical education classes was as follows. In China, a mixed method of teaching physical education has been proposed – learning using an online course + push notifications of a public WeChat account, ie (synchronous and asynchronous learning). In Northern Macedonia, teachers used various forms, such as live online classes, recorded videos, student assignments, projects, or links to go. Weekly «movement diaries» were practiced in Hungary. In Italy, teachers were invited to teach through distance learning. In the US, SHAPE America has provided virtual online resources on health and physical education, #HPEatHome, including videos with theoretical and practical content. Teachers conducted online classes and performed one hour of physical activity daily. Teachers in Turkey read online courses through an educational information network called EBA, prepared by the Ministry of Education.

Conclusions. The period of self-isolation, in world practice, has identified several types of distance learning that teachers have used to ensure the educational process of «Physical Education». This is synchronous and asynchronous learning, or blended learning. This is synchronous and asynchronous learning, or blended learning. Physical education teachers have gained a wealth of experience gained during the pandemic and can use it when they return to normal activities.

*Key words:* applicants for higher education, distance learning, physical culture.

Стаття надійшла до редакції 28.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.

UDC 330.59:796.012.3

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-201-211

**Korzh Nataliya,**

PhD in Physical Training and Sport, Associate Professor  
of the Physical Culture and Sport Management Department  
of the National University «Zaporizhzhia Polytechnic»,  
Zaporizhzhia, Ukraine.

nata2008korzh@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-0328-200X>

**Shuba Liudmyla,**

PhD in Pedagogy, Associate Professor  
of the Physical Culture and Sport Management Department  
of the National University «Zaporizhzhia Polytechnic»,  
Zaporizhzhia, Ukraine.

mila.shuba@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8037-4218>

**Shuba Victoria,**

PhD in Pedagogy, Associate Professor  
of the Pedagogy and Psychology Department  
of the Prydniprovsk State Academy of Physical Culture and Sports,  
Dnipro, Ukraine.

shubaV14@meta.ua

<https://orcid.org/0000-0001-5042-3106>

**PHYSICAL ACTIVITY AS AN ASPECT  
OF STUDENTS' SOCIAL AND EDUCATIONAL LIFE**

The mind of the mind is a human activity related to the receptions and processing of information, which mainly requires the strain of the sensory apparatus, attention and memory, activation of thinking processes, emotional sphere without considerable physical effort (Baletska, L., 2014; Subashkevich, I., 2016).

Modern youth is being formed in the conditions of deep transformation of political, socio-economic, world-view and spiritual foundations of human life (Baletska, L. 2014). At the same time, according to WHO (World's Health Organization), insufficient physical activity is one of the top 10 risk factors for global mortality. People with low physical activity have a 20%-30% increased chance of lethality compared to those who work out at least 150 minutes per week (World Health Organization 2017). Therefore, the organization and hygiene of mental and educational activities is one of the pressing problems of today.

Most of the leading scientists M. Dutchak, S. Prisyazhnyuk, B. Bergie and others point out that physical activity of an individual is an integral part of his or hers life, and low physical activity is one of the main factors of deterioration of health (Dutchak, 2017; Prisyajnyuk, 2017; Bergier, Tsos, Bergier, 2014; Su, X., McBride, Xiang, 2015).

That is why young scientists of various fields are asking for active physical activity: therefore, R. Fernandez, and A. Zanesco and others (Fernandes, Zanesco, 2010) believe that early exercise will help reduce chronic diseases in adulthood; I. Janssin and A. Leblanc (Janssen, I., Le Blanc, A., 2010) have systematized the benefits of physical activity and physical exercises in school for children and young people; R. Ryan and E. Deci (Ryan, Deci, 2000) have developed a theory of self-determination and promotion of intrinsic motivation for social development and well-being.

At the same time, scientific studies by A. Tsos, A. Shevchuk, and O. Kasarda show that students have a significant decrease in physical activity during their studies (Tsos, Shevchuk, Kasarda, 2014).

Consequently, the problem of finding effective means that of increasing the physical activity of student youth, which would contribute to the development of positive motivation to exercise, formed the basis of independent health activity and is relevant and up-to-date.

#### ***Material and methods***

*The purpose of the study* – to analyze the impact of exercising on the social and educational activity of life of modern student youth.

337 students were participating in the experiment, which were divided into two groups: the first Physically Passive Group – 153 students, the second Physical Activity Group – 184 students.

#### *Organization of research:*

We divided our research into several steps to collect and process data more effectively.

Thus, the first stage of our study is of social character in order to study the tasks set for further deeper study of the importance of mental education of modern youth by means of sports and health activity.

To achieve this goal, we have selected and used the following methods:

1. The method of analysis of academic performance of students of 1-4 years allowed us to determine the educational activity of both groups according to their physical activity.

2. The next method – a survey, was chosen to determine priority «life values», which allowed us to identify the basic goals in life and the vital needs of students.

3. Psychological testing, determination of priority motives for educational activity according to the method of A. Rean and V. Yakunin, allowed us to identify the main motives that influence the formation of students' motivation to study. The scientists classify intentions in different ways, in particular, A. Kuzminsky distinguishes the following groups of motives: social (the desire to assert one's social status through training);

motivational (related to the influence on the consciousness of certain factors – the requirements of parents, advice, teachers' examples, members of the student team); cognitive (manifested in the awakening of cognitive interests); professional (reflecting the desire for thorough professional training); mercantile (caused by material gain) (Baletska, 2014; Korzh, 2016).

4. The following psychological testing «Success Motivation and Fear of Failure» was conducted to determine the students' level of «motivation for success». According to the theoretical ideas of American psychologists D. Atkinson and D. McClelland, the motive for achievement consists of two opposite motivational tendencies, particularly, the motive of the desire for success and the motive of avoiding failure. A high level of motivation for achievement means a desire for success; the low level of motivation indicates, on the other hand, that the desire to avoid failure dominates (Ilyin E., 2011). The chosen method is the most optimal observation for the student, because the teacher has the opportunity to monitor the behavior and activities of the student, its results, which can be quickly analyzed. Using this method reveals a dynamic set of individual student-centered attitudes that can change in the process of development and self-development. Students were offered 20 statements that they agreed with or did not agree with. The student quickly answered «yes» or «no» to each statement. The survey results were calculated according to the «Key».

*Methods of mathematical statistics* were used to process the results using such programs as Excel, Statistica-6; SPSS-20.

#### **Results**

Table 1 provides data on the academic performance of students in both groups, according to their physical activity.

Table 1. The average achievement score of students from 1-4 courses for the 2018-2019 academic year (Physically Passive Group – n=153; Physical Activity Group – n=184).

*Table 1*

**Data on the academic performance of students in both groups, according to their physical activity**

Course	n	1 course	2 course	3 course	4 course
Groups					
Physically Passive Group	n=153	3,23±0,04	3,47±0,03	3,59±0,03	3,57±0,02
Physical Activity Group	n=184	4,93±0,04	4,68±0,02	4,53±0,02	4,88±0,04

The obtained results of the students' of the first and second groups, determined by the average grade for the examination session, indicate a sufficiently certain advantage of the success of the Physical Activity Group students over the students of Physically Passive Group.

Having made a comparative analysis between the level of academic achievement in the major and the level of acquiring knowledge about the

values of physical culture, we note that Physical Activity Group students – 76,8% have a higher level of academic achievement and have more cognitive activity. Whereas, among the students of Physically Passive Group, this figure is only 48,8%.

An important component of the educational process in universities is the transition of students from their educational activities to their acquired professional activity, which is related to the transformation of educational motivation into professional one (Baletska, 2014).

Based on the distribution of motives by groups according to A. Kuzminsky, above, we conducted a questionnaire for students according to the method of A. Rean, V. Yakunin «Learning Motives» (Ilyin, 2011; Ryan, Deci, 2000) and selected five priority motives for students' learning activities.

The collected results and their analysis made it possible to see the students' motivation to study.

First of all, we should point out that the motivation to study activities between Physical Activity Group and Physically Passive Group are almost indistinguishable in such motives as: «Diploma» Physical Activity Group – 93,7% and Physically Passive Group – 92,4% and «Permanent scholarship» – 100% of students. That is, the vast majority of respondents have a strong motivation in these areas of learning. In our opinion, the motive «To receive a scholarship» is related to the economic problem of the student youth. The desire to have their own pocket savings rather than the value of acquiring knowledge encourages students to be more responsible in their studies. Attention is drawn to the erosion of the values of the educational and labor spheres. Thus, only 59,9% of Physically Passive Group students indicated the importance of the Knowledge Acquisition motif. Therefore, the high qualifications in their ideas do not relate to their further careers and gaining new professional statuses. At the same time, 83,3% of the students of the Physically Passive Group consider their career to be one of the most important values. The desire to establish their social status through training has the lowest indicator among all motives of educational activity of students of Physically Passive Group, in total – 44,9%. Whereas, among Physical Activity Group students, the career index is almost indistinguishable and is 82,6%, but the motive for study activity and status approval is much higher – 73,3% versus 44,9% – Physically Passive Group. All this indicates that for Physical Activity Group students, the guarantee of career advancement is very closely linked to the assertion of their status.

Identifying the vital needs has allowed us to find out the most important life goals of student youth. Classifying students' answers were highlighted the most desirable priorities of life values and basic needs, which were grouped into five groups (financial support, professional development, social status, health, self-expression).

The analysis of students' answers made it possible to make a hierarchical distribution of the basic needs for the rating. The first step of priorities of vital values is occupied by «Need to have good health», which is – 100% of

students' answers in both groups. For the second place students gave «Financial needs» Physically Passive Group – 79,4% and Physical Activity Group – 91,4% of the answers. Further, the distribution of priorities is somewhat different. Yes, the «Social Needs» for Physically Passive Group students are more significant and this is 3d step (63,7%), while Physical Activity Group students consider this need less important – 5th place (67,5%) of answers. As a result of the percentage ratio in the last two groups of needs, we can note the significant vital passiveness of students of Physically Passive Group: «Needs for self-definition» – 59,3% – 4th step and the last – 5th step of priorities of vital values «Needs for self-expression» (51,6%). While PAG students have 77,4% (4th place) and 88,6% (3rd place) respectively.

In the course of the research, we described a psychological portrait of students with different levels of motivation to succeed.

The analysis of the data shows that the percentage of students with a high – 29,9% and average – 36,1% «motivation for success» in percentage in Physical Activity Group, more than in Physically Passive Group – 19,6% and 24,5% respectively. The results indicate that Physical Activity Group students have an active desire to be at the center of the event, show interest and participate in various activities. There are also very different percentages between groups of students who have a low level of «motivation for success» Physical Activity Group – 22,3% and Physically Passive Group – 36,3%. This indicates that students from PPG are less confident in themselves and their actions. Students who have low levels of motivation differ in their passivity, for them, most likely, the motive for completing the task is characterized by awareness – «must».

Not much difference in percentages is noted only by the indicator «Avoidance of failure rate» the number of students in Physical Activity Group is – 11,7%, and in Physically Passive Group – 19,6% of students. They are characterized by restrictive beliefs, so they avoid responsible tasks and seek reasons for rejection. This group of students has a poorly developed willpower, communicative abilities. They are neither sure of themselves nor that they will succeed in life. For them, the fear of failure clearly outweighs the desire to succeed.

### ***Discussion***

Organization of training is a complex cognitive process due to the fact that the volume and content of information to be acquired by students is constantly increasing, and the period of study remains unchanged. All this leads to the search for new, more sophisticated ways of organizing learning and clearer guidance of students' educational work (Fernandes, Zanesco, 2010; Korzh, 2016).

With the integration of the learning process, interest in physical activity decreases, thereby increasing the percentage of student youth who do not practice any kind of physical exercise or training in the normal daytime schedule. In turn, a decrease in physical activity has a negative impact on a

student's mental performance, his or her efficacy, academic performance, and his or her social activity.

Analyzing the students' answers, we found a certain correlation between the indicators: first, the indicators of success and priority of motives, in terms of learning activities. Thus, first- to fourth-year Physical Activity Group students have the lowest rate of  $4,53 \pm 0,02$  while Physically Passive Group students have  $3,23 \pm 0,04$ . These results are confirmed by the importance of the «Knowledge Acquisition» motive of PPGs only – 59,9% of students, while in Physical Activity Group students this figure was – 81,3%. In our opinion, this is because, on one hand, the choice of profession is already made, but not all students fully understand the features of the chosen profession. We also believe that two components play an important role in the success of learning: the first is professional motivation; the second, intellectual ability and motivation for learning, must be in dialectical unity. The data obtained from our survey and the results of students' academic achievement are confirmation and complement to the percentage of studies (Cools, Van den Broeck, 2007).

Formation of students' motivation for educational and cognitive activity is one of the main problems of modern higher education. Its relevance is due to the updating of the content of training, the definition of the tasks of formation in the youth of the methods of self-acquisition of knowledge, cognitive interests, life competencies, active life position (Fletcher, Fitness, 2014; Redko, 2015).

A strong dependence is observed between the manifestation of the motives «Knowledge acquisition» and «Motivation for success and fear of failure»: so the students of Physically Passive Group are the lowest among all motives of educational activity «Striving through learning to assert their social status» – 44,9%, which is confirmed by the low the level of motivation for success is 36,3% of students. Whereas at Physical Activity Group these student figures are 73,3% and 22,3% respectively.

The «Priorities of Life Values» and «Motivations for Success and Fear of Failure» rating also indicate significant vital passiveness and self-confidence in Physically Passive Group students. Thus, the «need for self-expression» in students of Physically Passive Group takes – 5th step (51,3%), and «the level of failure avoidance» is – 19,6% of students, in students of Physical Activity Group – 3 stairs (88,6%) and 11,7% in accordance. The information of M. Dutchak, E. Ilyin and N. Korzh on determining the level of achievement motivation and avoidance of failures (Ilyin, 2011; Korzh, 2016).

Summarizing the above, our study confirms the views of A. Tsos, A. Shevchuk, O. Casard (Tsos, A., Shevchuk, A., Kasarda, O. 2014), who in their work argue that for the transformation of «passive» student in «active» in relation to physical activity, are important as classmates, team members, as well as teaching staff, who should contribute to the formation of responsible attitude for their health.

It is impossible to overlook the fact that the level of physical culture of a modern man is one of the main indicators of his quality of life, which is



related to the effective influence of physical exercise on the preservation and promotion of health. Also, through systematic classes, a person can satisfy his or her own social needs for communication, leisure, self-improvement, self-education and self-expression.

### ***Conclusions***

Based on the above, we draw attention to the fact that students in both the physically active and the physically passive groups have a strong desire for material support and good health. But at the same time, students belonging to Physically Passive Group have little motivation to make any effort to achieve their goals.

We have proved that any means of physical education and participation in various sports activities have not only a health orientation, but also have a positive influence on the improvement of intellectual abilities; formation of students with stable motivation for educational activity, communication skills, desire for success; formation of character traits, etc. All this leads to the education of the ideological orientation of the individual and the motivation of the need to achieve the end result.

Based on our pedagogical experience and practical activities, we believe that physical education classes should be scheduled at least 4 hours per week, throughout the period of study at a higher education institution, because in the difficult conditions of student life purposeful physical training is an effective means of relieving mental tension, enhancing mental performance and maintaining health.

### ***Conflicts of interest***

The authors declare that there is no conflict of interest.

### **Список використаної літератури**

- 1. Балецька Л. М.** Психологічні особливості атрибуції успіху у професійному самовизначенні студентів вищих навчальних закладів : дис. ... канд. психолог. наук. Київ, 2014. 254 с.
- 2. Bergier, V., Tsos, A., & Bergier, J.** Czynniki determinujące aktywność fizyczną uczniów ukraińskich. *Roczniki Medycyny Rolniczej i Środowiskowej*. 2014. № 21 (3). pp. 613–616.
- 3. Cools E. Van den Broeck H.** Development and validation of the Cognitive Style Indicator. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*. 2007. № 3. pp. 185–202.
- 4. Дугчак М. В.** Теоретико-методологічні засади формування системи спорту для всіх в Україні : автореф. дис. ... д-ра наук. К., 2009. 39 с.
- 5. Fernandes, R., Zanesco, A.** Early physical activity promotes lower prevalence of chronic diseases in adulthood. *Hypertens Res*. 2010. № 33. pp. 926–931. DOI: <https://doi.org/10.1038/hr.2010.106>.
- 6. Fletcher, G.,** Fitness, Ju. Knowledge Structures in Close Relationships: A Social Psychological Approach. Psychology Press, 2014. 456 p.
- 7. Ильин Е. П.** Мотивация и мотивы. Питер, 2011. 512 p.
- 8. Janssen, I., Le Blanc, A.** Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2010. Art. 7. No. 40. DOI:

<https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40>. **9. Корж Н. Л.** Формування в учнів ціннісного ставлення до фізичної культури в ході самостійних занять : дис. ... канд. наук з фізичного виховання та спорту. Дніпропетровськ, 2016. 269 р. **10. Присяжнюк, С. І.** Використання засобів відпочинку під час навчальної діяльності учнів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. 2017. № 15 (3 К 84). С. 385–389. **11. Редько, Т. М.** Проблема збереження здоров'я студентів на сучасному етапі розвитку системи вищої освіти. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. 2015. № 124. С. 45–48. **12. Ryan, R. M., Deci, E. L.** Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*. 2000. № 55. pp. 68–78. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>. **13. Su X., McBride R. E., Xiang P.** College students' achievement goal orientation and motivational regulations in physical activity classes: a test of gender invariance. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2015. № 34. pp. 2–17. DOI: <https://doi.org/10.1123/jtpe.2013-0151>. **14. Субашкевич І. Р.** Формування ціннісно-сміислової сфери студентів педагогічних спеціальностей засобами медіапсихологічних технологій. Львів : Растр-7, 2016. 60 с. **15. Цюсь А., Шевчук А., Касарда О.** Рухова активність у мотиваційно-ціннісних орієнтаціях студентів. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2014. № 4 (28). С. 83–87. **16. World Health Organization.** Prevalence of insufficient physical activity. 2017. Retrieved from [http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/physical\\_activity\\_text/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/).

### References

**1. Baletska, L. M.** (2014). *Psyhologichni osoblyvosti atrybutsii uspikhu u profesiinomu samovyznachenni studentiv vyshchych navchalnykh zakladiv* [Psychological peculiarities of attribution of success in professional self-determination of students of higher educational establishments]. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian]. **2. Bergier, B., Tsos, A., & Bergier, J.** (2014). Czynniki determinujace aktywnosc fizyczna uczniow ukraińskich [Factors determining the physical activity of Ukrainian students]. *Roczniki Medycyny Rolniczej i Środowiskowej – Annals of Agricultural and Environmental Medicine*, 21 (3), 613-616 [in Polish]. **3. Cools, E. Van den Broeck, H.** (2007). Development and validation of the Cognitive Style Indicator. *Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 3, 185-202 [in English]. **4. Dutchak M. V.** (2009). *Teoretyko-metodolohichni zasady formuvannia systemy sportu dla vsikh v Ukraini* [Theoretical and methodological foundations of forming a system of sports for all in Ukraine]. *Extended abstract of Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian]. **5. Fernandes, R., & Zanesco, A.** (2010). Early physical activity promotes lower prevalence of chronic diseases in adulthood. *Hypertens Res*, 33, 926-931. DOI: <https://doi.org/10.1038/hr.2010.106> [in English]. **6. Fletcher, G., & Fitness, J.**

(2014). Knowledge Structures in Close Relationships: A Social Psychological Approach. Psychology Press [in English].

**7. П'ін, Е. Р.** (2011). Motivaciya i motivy [Motivation and motives]. Piter [in Russian].

**8. Janssen, I., & Le Blanc, A.** (2010). Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 7, 40. DOI: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-7-40> [in English].

**9. Korzh, N. L.** (2016). Formuvannya v uchniv tsinnisnoho stavlennia do fizychnoi kultury v khodi samostiinykh zaniat [Formation of students' value attitude to physical culture in the course of independent classes]. Dnipropetrovsk [in Ukrainian].

**10. Prysiazhniuk, S. I.** (2017). Vykorystannia zasobiv vidpochynku pid chas navchalnoi diialnosti uchniv [Use of recreational facilities during students' educational activities]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova – Scientific journal of the National Pedagogical University named after M. P. Drahomanov*, 15 (3 K 84), 385-389 [in Ukrainian].

**11. Redko, T. M.** (2015). Problema zberezhennia zdorovia studentiv na suchasnomu etapi rozvytku systemy vyshchoi osvity [The problem of preserving the health of students at the current stage of development of the higher education system]. *Visnyk Chernihivskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni T. H. Shevchenka – Bulletin of the Chernihiv National Pedagogical University named after T. G. Shevchenko*, 124, 45-48 [in Ukrainian].

**12. Ryan, R. M., & Deci, E. L.** (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *Am Psychol*, 55, 68-78. DOI: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68> [in English].

**13. Su, X., McBride, R. E., & Xiang, P.** (2015). College students' achievement goal orientation and motivational regulations in physical activity classes: a test of gender invariance. *Journal of Teaching in Physical Education*, 34, 2-17. DOI: <https://doi.org/10.1123/jtpe.2013-0151> [in English].

**14. Subashkevych, I. R.** (2016). Formuvannya tsinnisno-smyslovoi sfery studentiv pedahohichnykh spetsialnostei zasobamy mediapsykhologichnykh tekhnolohii [Formation of value-semantic sphere of students of pedagogical specialties by means of media-psychological technologies]. Lviv: Rastr-7 [in Ukrainian].

**15. Tsos, A., Shevchuk, A., & Kasarda, O.** (2014). Rukhova aktyvnist u motyvatsiino-tsinnisnykh oriientatsiakh studentiv [Motor activity in students' motivational and value orientations]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi – Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*, 4 (28), 83-87 [in Ukrainian].

**16. World Health Organization.** (2017). Prevalence of insufficient physical activity. Retrieved from [http://www.who.int/gho/ncd/risk\\_factors/physical\\_activity\\_text/en/](http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/) [in English].

**Корж Н. Л., Шуба Л. В., Шуба В. В. Фізична активність як чинник соціальної та навчальної активності студентів**

Стрімкий розвиток сучасного світу, безумовно впливає на характер розумової праці особистості й вимагає постійного вдосконалення розумових здібностей, умінь і навичок, спрямованих на продуктивну роботу мозку людини з метою створення інноваційних ідей, проєктів, тощо. Сучасна молодь формується в умовах глибокої трансформації політичних, соціально-економічних, світоглядних і духовних основ людської життєдіяльності. Але в той же час зниження фізичної активності негативно впливає на розумову діяльність, ставлення до особистої та громадської життєвої позиції, знижує якість життя як соціального так і особистого.

**Матеріали та методи.** У дослідженні приймали участь 337 студентів Національного університету «Запорізька політехніка», різної статі, які були поділені на дві групи: перша група Фізично пасивна група (ФПГ) – 153 студенти, які ніколи не відвідували фітнес центри і не займались самостійно фізичними вправами з метою додаткових занять фізичною культурою; друга Фізично активна група (ФАГ) – 184 студенти, які регулярно самостійно займаються фізичною культурою або регулярно відвідують фітнес-центри та інші спортивні секції. Дослідження має соціальний характер з метою вивчення поставлених завдань для подальшого більш глибокого вивчення важливості ментального виховання сучасної молоді засобами спортивно-оздоровчої активності.

**Висновки.** Отримані результати свідчать про те, що студенти ФПГ мають низку мотивацію з приводу надання будь яких зусиль спрямованих на досягнення своїх цілей.

*Ключові слова:* студенти, навчання, соціальна активність, фізичні вправи.

### **Корж Н. Л., Шуба Л. В., Шуба В. В. Физическая активность как фактор социальной и обучающей активности студентов**

Стремительное развитие современного мира, безусловно, влияет на характер умственного труда личности и требует постоянного совершенствования умственных способностей, умений и навыков, направленных на продуктивную работу мозга человека с целью создания инновационных идей, проєктов и т.д. Современная молодежь формируется в условиях глубочайшей трансформации политических, социально-экономических, мировоззренческих и духовных основ человеческой жизнедеятельности. Но в то же время снижение физической активности негативно влияет на умственную деятельность, отношение к личной и общественной жизненной позиции, снижает качество жизни как социальной, так и личной.

**Материалы и методы.** В исследовании принимали участие 337 студентов Национального университета «Запорожская политехника», разного пола, которые были разделены на две группы: первая группа Физически пассивная группа (ФПГ) – 153 студента, которые никогда не посещали фитнес-центры и не занимались самостоятельно физическими

упражнениями с целью дополнительных занятий физической культурой; вторая Физически активная группа (ФАГ) – 184 студента, которые регулярно самостоятельно занимаются физической культурой или регулярно посещают фитнес-центры и другие спортивные секции. Исследование имеет социальный характер для изучения поставленных задач для дальнейшего более глубокого изучения важности ментального воспитания современной молодежи средствами спортивно-оздоровительной активности.

Выводы. Полученные результаты свидетельствуют о том, что студенты ФПГ имеют низкую мотивацию по поводу придания каких-либо усилий, направленных на достижение своих целей.

*Ключевые слова:* студенты, обучение, социальная активность, физические упражнения.

### **Korzh N., Shuba L., Shuba V. Physical Activity as an Aspect of Students' Social and Educational Life**

Education – education and upbringing – is the most noble and responsible sphere of human activity precisely because here a person is formed as a person, his/her world outlook and culture are intertwined, the foundations of future profession, career, life success are laid. The rapid development of the modern world, of course, influences the character of the mental work of the individual and requires constant improvement of mental abilities, skills and skills aimed at productive work of the human brain in order to create innovative ideas, projects. But at the same time, a decrease in physical activity has a negative impact on mental activity, attitudes towards personal and social life position, and reduces the quality of life, both social and personal.

Material and methods. The purpose of the study – to analyze the impact of exercising on the social and educational activity of life of modern student youth. The study involved 337 students of different sexes from the National University of Zaporizhia Polytechnic who were divided into two groups: the first group Physically Passive Group – 153 students who never visited fitness centers and did not exercise independently for the purpose of additional physical education; second Physical Activity Group – 184 students who regularly exercise independently or regularly visit fitness centers and other sports sections.

Conclusion: Based on the above, we draw attention to the fact that students in both the physically active and the physically passive groups have a strong desire for material support and good health. But at the same time, students belonging to Physically Passive Group have little motivation to make any effort to achieve their goals.

*Key words:* students, education, social activity, physical exercises.

Стаття надійшла до редакції 28.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Мазін В. М.

УДК 378.016:796

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-212-224

**Афтимичук Ольга Евгеньевна,**  
доктор хабилитат педагогических наук, профессор,  
профессор кафедры гимнастики  
Государственного университета физического  
воспитания и спорта Республики Молдова,  
Кишинев, Молдова.  
aftolig@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-4632-0651>

### **РИТМ КАК ДИНАМИЧЕСКАЯ ОСНОВА ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ СИСТЕМЫ ЛЮБОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ (ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, В ЧАСТНОСТИ)**

Еще древние замечали ритмический характер многих явлений жизни, начиная от смены времен года и соответствующих изменений живой природы и человека и заканчивая ритмами в музыке, языке разных народов.

Непрерывная смена качественно различных состояний, как в природе, так и в живых организмах определяет *волновую* характеристику ритма. Волнообразность проявляется как результат столкновения нескольких разнородных причин, которые в силу своей разнородности осуществляются попеременно. Происходит не просто нарастание и убывание какого-либо процесса, наблюдается смена определенных его фаз. Каждая волна обуславливает собой выражение чего-то достигнутого, и следующая волна, проявляя как бы кумулятивный эффект, наслаиваясь на предыдущую, определяется уже некоторым дальнейшим проникновением. Этот ритмический процесс нельзя сравнивать с движением по кругу, где все опять возвращается к исходной точке. Здесь прослеживается движение по спирали, где как будто происходит такое возвращение, но каждый раз на другом уровне/витке. Чем комплэктней этот процесс, тем более заметен его созидательный характер. Это отмечается в ритмических процессах жизни, где можно говорить о строительном или созидательном их характере (Aftimichuk, 2015).

В своем труде «Жизнь человека», написанном в 20-х годах прошлого столетия, ученый-физиолог Николай Яковлевич Пэрна (1993) представил все процессы жизни как процессы волнообразные, ритмические, и обосновал позицию каждой новой волны такого процесса как новую ступень достижения.

Он исследовал физиологические ритмы на уровне отдельных тканей и органов, в результате чего заключил, что ритмичность присуща

всем без исключения процессам жизнедеятельности организма, предполагая при этом и существование ритмов в психической жизни человека. По мнению ученого, наиболее ярко, многолетний ритм выражен у людей, которые «сосредоточены на своей внутренней душевной жизни» – у музыкантов, поэтов, философов, художников. У людей же практической деятельности волнообразность течения жизни Н. Пэрна обнаружить не удастся. Вероятно, это связано с действием естественного профессионального отбора, поскольку, как отмечает ученый, практическая деятельность требует непрестанной готовности к быстрым и точным реакциям на внешние импульсы, на что далеко не всегда способны люди с резко выраженной периодичностью в душевной жизни. «Что касается людей науки, – пишет Н. Пэрна, – то они занимают как бы промежуточное положение между теми и другими» (Пэрна, 1925, с. 127). В этом плане, на наш взгляд, в нашем сообществе, исследователей, наиболее ярко многолетний ритм будет выражен у более творческих личностей.

Ивану Михайловичу Сеченову (2009), всемирно известному физиологу, в 1881 г. впервые удалось подметить правильное ритмическое возникновение электрических напряжений в продолговатом мозгу лягушки в ритм дыхательному процессу и с признаками того, что под влиянием раздражений афферентных нервов этот ритм перестраивается и может быть сорван, заторможен. Именно дыхательный период послужил для физиолога тем обстоятельством, которое позволило определить, что ритм возникновения электрических напряжений по отношению к импульсам, идущим с афферентных нервов, трансформируется и тормозится им по тем же законам, как и сам дыхательный ритм.

Продолжение физиологической теории ритма можно наблюдать в исследованиях Алексея Алексеевича Ухтомского (2002). Его *доминантная модель* представляет определенный порядок взаимодействия процессов, где основу поступательного движения целой системы составляют ритмические процессы подсистем. Исследователь отмечает их настройки на *единый ритм* (другими словами – «усвоение ритма») при объединении в целостный процесс, видя в этом суть самоорганизации сложных систем. Данное высказывание подводит к анализу проблемы восприятия ритма.

И. Сеченов (2009) впервые отметил роль органов чувств в восприятии времени. Он считал, что временные особенности объективной действительности человек воспринимает при помощи системы анализаторов, из которых наибольшее значение приобретают слуховой орган и органы кинестезической чувствительности. Двигательный анализатор устанавливает взаимодействие между различными анализаторами, а благодаря мышечным ощущениям (восприятие пространства и времени) человек постигает окружающую его действительность.

Дальнейшее экспериментальное изучение теоретических концепций об анализаторной деятельности, связанной с условным рефлексом, принадлежит Ивану Петровичу Павлову и его ученикам. Установив понятие об условном рефлексе, школа И. Павлова (1951) показала, что время является таким же объективным раздражителем, как зрительный, слуховой, тактильный и т.д. К тому же, было экспериментально доказано, что восприятие времени осуществляется при помощи анализаторов, объединяющихся в своеобразную систему, действующую как единое целое. Это, в свою очередь, детерминировало связь усвоения ритма с деятельностью всех анализаторов. Для понимания физиологического механизма *чувства ритма* большой интерес представляют корковые процессы восприятия длительности, быстроты и последовательности раздражителей, т.е. тех параметров, которые характерны для ритма.

И. Павлов (1951) установил наличие процессов возбуждения и торможения во всех основных процессах, происходящих в нервной системе. При этом затухание возбудительного процесса, смена его тормозным процессом носит волнообразный *ритмический* характер, формируя при этом динамический стереотип.

Роль коркового такого стереотипа в организации ритмической работы двигательного аппарата прослеживается в исследованиях М. Виноградова. При изучении физиологии трудовых процессов им было выявлено, что в процессе выработки условного рефлекса на время создается «новый ритмический процесс, та или иная периодика изменений состояния возбуждения в нервных процессах» (Виноградова, 1996, с. 19-26).

Регуляция ритмических движений корой больших полушарий мозга продемонстрирована Ученик А. Ухтомского, известный физиолог Д. Квасов (1952). Он один из первых использовал метод электрофизиологического исследования ритмических движений, подтвердив еще раз положение о том, что автоматизация двигательных актов не связана с переходом регуляции движений в подкорковые центры, а должна рассматриваться как стойкое закрепление временных связей в коре больших полушарий.

Таким образом, можно заключить, что в основе восприятия времени лежит условно рефлекторная деятельность центральной нервной системы, нервные процессы, происходящие в ней, носят *ритмический* характер. Динамическая смена возбудимого и тормозного процессов в нервной системе составляет физиологическую основу восприятия времени и, следовательно, чувства ритма.

Об образовании условной реакции на время, как физиологическом механизме, лежащем в основе ритмических движений, можно найти в ряде физиологических исследований и других ученых, таких как В. Бехтерев, М. Алексеев, А. Васютина.

Значимость ритмических процессов в их настройке на единый ритм



при осуществлении целостного процесса, предполагая самоорганизацию сложных систем, отражается и в исследованиях кибернетики и синергетики таких известных ученых-физиологов, как Н. Амосов, Н. Винер, С. Курдюмов.

Известно, что в процессе исследования физиологической структуры поведенческого акта, Петр Кузьмич Анохин установил включение ряда частных механизмов, участвующих в интеграции посредством вступления между собой в сложное координированное взаимодействие. Эти механизмы объединяются в систему более высокого порядка, в целостную архитектуру поведенческого акта, что было обозначено им как принцип «функциональной системы» (Анохин, 1975). С этих позиций академик определял функциональную систему как динамическую, саморегулирующуюся организацию, которая может представлять структуру любого целенаправленного поведения, в нашем случае, любой деятельности (рис. 1).

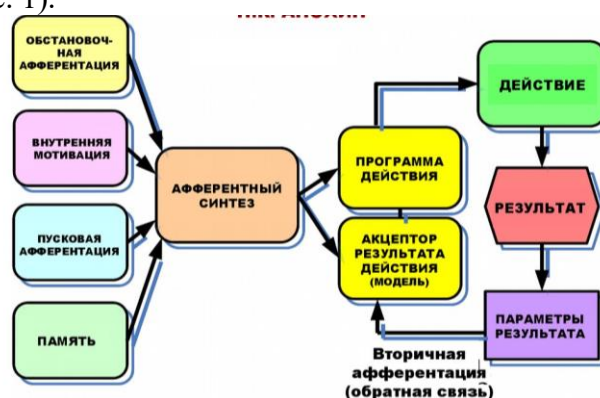


Рис. 1. Схема функциональной системы по П. Анохину

Каждая функциональная система имеет *свой индивидуальный специфический ритм деятельности*, тесно увязанный с ритмами деятельности других взаимосвязанных с ней функциональных систем, обеспечивающими своей саморегуляторной деятельностью полезные для организма приспособительные результаты. В соответствии с теорией функциональных систем отклонение того или иного результата деятельности функциональных систем от уровня, определяющего нормальную жизнедеятельность организма, само является причиной к мобилизации всех составляющих функциональные системы компонентов на возвращение измененного результата к уровню, определяющему оптимальное течение процессов жизнедеятельности.

В этом аспекте следует заключение о ритмовом характере любой деятельности. Психофизиологи А. Лурия, Н. Бернштейн, Ю. Александров и др. акцентировали внимание на категорию «ритм», как на характеристику производимой деятельности. В педагогике на ритмовой характер проведения учебных занятий обращал внимание В. Кан-Калик, отмечая его упорядоченность и организованность.

Ритм организует деятельность человека, делает ее более продуктивной, рациональной. При обучении трудовым и спортивным движениям важную роль играет процесс усвоения верного ритма двигательного действия, поскольку он определяет собой оптимальный вариант исполнения движения, что проявляется в сокращении процесса его автоматизации, в результате чего экономятся физические силы и нервная энергия человека.

Нарушение же ритма протекания какой-либо деятельности в лучшем случае предполагает некую ее дезорганизацию, в худшем же случае – будет способствовать прекращению этой деятельности. Если, к примеру, нарушить установленный ритм дидактических действий преподавателя каким-либо отвлечением от учебного процесса, то произойдет некий сбой в работе, который может способствовать глобальной дезорганизации занятия, финалом чего будет прекращение учебно-воспитательного процесса, что обычно можно наблюдать у преподавателей с небольшим стажем работы.

Таким образом, любая деятельность предполагает определенный ритмовой характер, а потому мы можем говорить и о ритме педагогической деятельности.

Профессионально-педагогическая деятельность, как и любая другая деятельность, представляет собой процесс, так как предполагает некое движение/развитие в отношениях преподавателя и учеников. А поскольку всякий процесс осуществляется в определенном ритмовыражении, то и педагогическая деятельность имеет свое ритмопостороение.

Учитывая, что целостный процесс профессионально-педагогической деятельности предполагает определенную этапность (подготовительный, исполнительный, оценочно-корректировочный этапы) в своей реализации, которая повторяется во всех проявлениях работы преподавателя, можно констатировать его ритмовой характер. Здесь мы наблюдаем весь спектр характеристик ритма: *периодичность*, *цикличность*, *повторность*, *спиральность*, *волнообразность* и др., имеющих место в педагогическом процессе.

Понятие *периодичности* заключается в определении периодов деятельности, которые в школах и непрофильных вузах могут быть представлены триместрами и семестрами в учебном году, в рамках которых решаются задачи, как общего, так и частного плана. Так, в течение учебного года всякий триместр или семестр направлен на приобретение специальных знаний в сфере физической культуры; формировании умений и навыков инструктивно-методического характера, необходимых для самостоятельного использования различных видов и систем физических упражнений; расширение функциональных возможностей организма; обогащение двигательного опыта занимающихся путем освоения разнообразных двигательных умений и навыков; содействие укреплению здоровья, нормальному физическому

развитию; формирование потребности в систематических занятиях физическими упражнениями; а также на содействие на воспитание нравственных и волевых качеств, развитие индивидуальных свойств личности. Если частные задачи будут варьировать в зависимости от временного учебного периода, то общие не исключают своего значения во всех периодах учебного года, что и дефинирует периодичность профессионально-педагогической деятельности.

*Цикличность* проявляется в оценивании знаний и умений учащихся, прослеживающуюся в рамках каждого из триместров/семестров, а также за период всего обучения. Здесь цикл усматривает распределение временного ряда для организации и проведения каждого из видов оценивания (оперативное, текущее, итоговое), что закрепляет за собой понятие чего-то завершенного. При этом подобный цикл наблюдается по всем учебным дисциплинам.

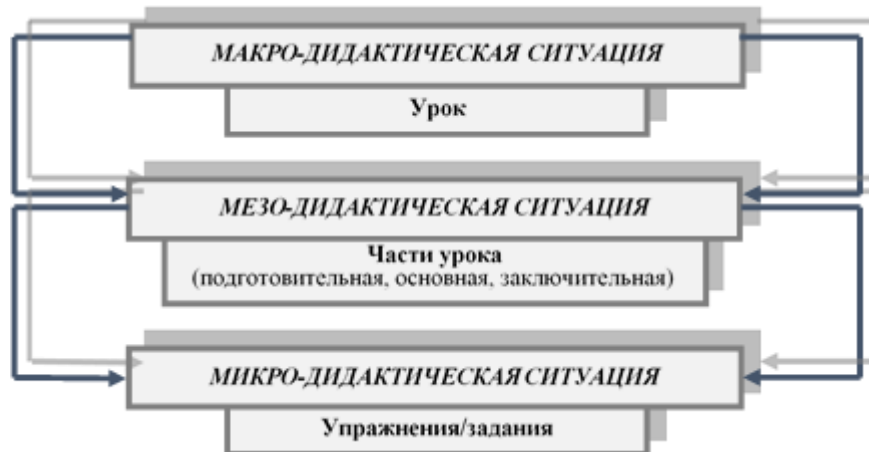
*Повторность* в педагогической деятельности можно наблюдать при ее возобновлении в следующем – либо равноценных группах занимающихся, либо в новом учебном году. При этом, с приобретением профессионального опыта, а также в результате самосовершенствования, повторность в личностной педагогической деятельности осуществляется на более высоком уровне, что предполагает диалектическую *спиральность*. Каждый виток учебного процесса осуществляется на более профессиональном уровне.

Всякий процесс имеет начало и конец, между которыми происходит фаза развития, момент кульминации и фаза угасания. Затем все возобновляется в рамках этой же схемы. Такая форма течения какого-либо процесса определена *волнообразностью*. Об этом можно судить, рассматривая процесс обучения как обусловленную систему учебных дисциплин, каждая из которых представляет одну из фаз волнообразования. В рамках всякой дисциплины мы наблюдаем процесс накопления знаний, процесс воспитания умений с выходом на формирование навыка, что ассоциирует кульминацию. Затем для закрепления полученного образования наступает процесс торможения в плане получения новой информации и воспитания новых умений. Наступает фаза подготовки и сдачи экзаменов. С каждой новой дисциплиной процесс обучения возобновляется по изложенной схеме, что и демонстрирует волнообразный характер всей системы обучения.

Как видим, каждая из характеристик ритма имеет место в педагогической деятельности/процессе, и каждая из них может представлять категорию «ритм» согласно ее показателям. Учитывая, что ритм являет собой некое чередование и организацию во времени каких-либо элементов с определенной последовательностью и частотой, можно толковать ритмопостроение и в отдельно взятом учебно-воспитательном процессе, уроке.

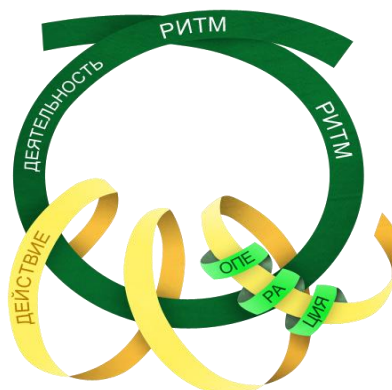
Так, ритмоструктура урока заключается в детерминации иерархии дидактических ситуаций (рис. 2). Весь процесс урока представляет из

себя *Макро-дидактическую* ситуацию, состоящую из *Мезо-дидактических* ситуаций, подразумевающих части урока (подготовительная, основная, заключительная). В свою очередь, последние складываются из *Микро-дидактических* ситуаций, определяющих собой разрешение поставленных перед уроком задач. С этих позиций целостный урок будет представлять из себя *Макро-педагогическую* деятельность с соответствующими ее иерархическими компонентами.



*Рис. 2.* Иерархия дидактических ситуаций преподавателя физического воспитания

Таким образом, Урок, как *Макро-дидактическая ситуация*, представляет собой *целостную функциональную систему, объединяющую в единое целое ее составляющие*, реализация которых осуществляется в их чередовании с определенной последовательностью и частотой. Это, в свою очередь, определяет *ритмовую динамическую основу* учебно-воспитательного процесса, а значит и дидактической деятельности преподавателя (рис. 3).



*Рис. 3.* Деятельностные структурные ритмокомпоненты

И поскольку понятие структуры предполагает «совокупность устойчивых связей объекта, обеспечивающих его целостность и тождественность самому себе», сохраняя основные «свойства при различных внешних и внутренних изменениях» (СЭС, 1989, с.1294), то, на наш взгляд, можно разработать Модель ритмоструктуры любой деятельности.

В результате проведенных нами исследований были разработаны такие модели. Опираясь на количественные и качественные характеристики Модели, можно ускорить процесс воспитания умений и повысить эффективность формирования навыков, что было подтверждено результатами наших научных изысканий О. Афтимичук (2019), M. Gönczi-Raicu (2014).

Предмет «Физическое воспитание», как и любая учебная дисциплина, представляет собой дидактическое взаимодействие учителя и учеников, осуществляемое посредством профессионального языка, являющегося в первую очередь средством *дидактической коммуникации*, выступающей неизменным условием и содержанием профессионально-педагогической деятельности.

Как правило, дидактическое общение преподавателя физического воспитания является результатом симбиоза *речевой* и *кинестической* деятельности (рече-двигательной), представляющей собой одну из сторон интегральной координации, задействующей одновременную работу органов слуха, зрения, артикуляции и мыслительного аппарата, который, в свою очередь, должен совмещать одновременно и выдачу информации, и вести внутренний подсчет, чтобы не выбиться из ритма и не потерять темп исполнения движений, а также, соблюсти выполнение заданного количества физических упражнений (рис. 4).



Рис. 4. Базовые структурные компоненты дидактической деятельности комплексной координации

Здесь *ритм* (в широком смысле этого слова) является *несущей основной* всего построения процесса коммуникации и выражен в соизмеримости частей, архитектонике звучащего текста (рис. 5).

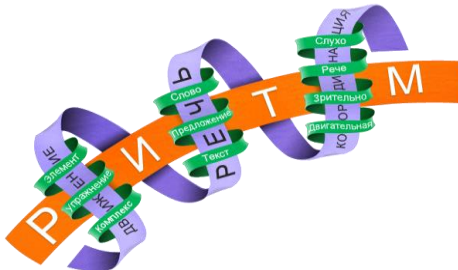


Рис. 5. Концептуальная модель деятельностных ритмоструктур специалиста по физической культуре

В этом аспекте особенность ритма дидактического общения выражается строгой обязательностью наложения ритмовой структуры собственно двигательной деятельности на рече-двигательную (текстопорождаемую), зрительно- и слухо-двигательную.

В этом плане целостная дидактическая деятельность системы «Урок» должна быть подчинена, с одной стороны, целостному *ритму* общей двигательной деятельности, предоставляющей «Макрокомпозицию» и с другой – соответствующему целостному ритму коммуникативной педагогической ситуации «Макротекст» (рис. 6). Здесь структурные компоненты целостной двигательной деятельности (действия и операции), сообразуясь с дидактическими принципами, обеспечиваются адекватным коммуникативным ритмовым контекстом на основе и рамках производного интегрального фактора «ритмо-структурный компонент» дидактического общения.



Рис. 6. Структурная организация дидактического текста преподавателя физического воспитания

Таким образом, идейное наследие Петра Кузьмича Анохина – *Теория функциональных систем* как своеобразных единиц интегративной деятельности организма человека – было здесь представлено по типу профессионально-педагогической деятельности преподавателя физического воспитания, основу которой составляет ритмо-структурная организация ее составляющих, обусловленная их комплексной координацией, что предполагает интегративную дидактическую деятельность преподавателя.

#### **Список использованной литературы**

- 1. Афтимичук О. Е.** Ритм дидактической деятельности специалиста физической культуры в образовательном процессе : монография. Chişinău: Valinex, 2019. 208 p.
- 2. Анохин П. К.** Очерки по физиологии функциональных систем. М. : Медицина, 1975. 448 с.
- 3. Виноградов М. И.** Физиология трудовых процессов. М. : Медицина, 1996. 234 с.
- 4. Квасов Д. Г.** О развитии автоматизированных движений руки. *Физиологический журнал СССР им. Сеченова*, 1952. Т. 38. № 4. С. 423–433.
- 5. Павлов И. П.** Полное собрание сочинений. М. : АН СССР, 1951. Т. 3. Кн. 1. 392 с.
- 6. Пэрна Н. Я.** Ритм, жизнь и творчество. Ленинград-Москва : Петроград, 1925. 143 с.
- 7. Пэрна Н. Я.** Жизнь человека (Из дневниковых записей). Ред. и автор предисл. В. С. Соболев; сост., биогр. очерк и примеч. О. В. Иодко. Санкт-Петербург, 1993. 172 с.
- 8. Сеченов И. М.** Рефлексы головного мозга. М. : Вира-М., 2009. 441 с.
- 9. Советский** энциклопедический словарь / гл. ред. А. М. Прохоров. 4-изд. М. : Сов. энциклопедия, 1989. 1632 с.
- 10. Ухтомский А. А.** Доминанта. Статьи разных лет. 1887-1939. Санкт-Петербург : Питер, 2002. 448 с.
- 11. Чубур А. А.** Ритмы в природе и в истории. Краткий курс истории естествознания. Брянск : Издательский комплекс БФ МГСУ, 2003. 70 с.
- 12. Aftimichuk O.** Specify of the didactical-communication activity of the teacher's physical education. *Education for all and for life: International Scientific Conference. Programmer and abstracts*. Oradea : Univ. din Oradea, 2003. pp. 41–43.
- 13. Gönczi-Raicu M., Aftimiciuc O., & Danail S.** Competențe de coordonare complexă în cadrul activității didactice integrative a profesorilor de educație fizică : monografia. Chişinău: Valinex, 2014. 160 p.

#### **References**

- 1. Aftimichuk, O. E.** (2019). Ritm didakticheskoy deyatel'nosti specialista fizicheskoy kul'tury v obrazovatel'nom processe [The rhythm of didactic activity of a physical culture specialist in the educational process]. Chişinău: Valinex [in Russian].
- 2. Anohin, P. K.** (1975). Ocherki po fiziologii funkcional'nyh sistem [Essays on the physiology of functional systems]. Moskow: Medicina [in Russian].
- 3. Vinogradov, M. I.** (1996). Fiziologiya trudovyh processov [Physiology of labor processes]. Moskow: Medicina [in Russian].
- 4. Kvasov, D. G.** (1952). O razvitii avtomatizirovannyh dvizhenij

ruki [On the development of automated hand movements]. *Fiziologicheskij zhurnal SSSR im. Sechenova – Physiological Journal of the USSR named after Sechenov*, 38, 4, 423-433 [in Russian]. **5. Pavlov, I. P.** (1951). *Polnoe sobranie sochinenij* [Full composition of writings]. Vols. 3, Book 1. Moscow: AN SSSR [in Russian]. **6. Perna, N. Ya.** (1925). *Ritm, zhizn' i tvorchestvo* [Rhythm, life and creativity]. Leningrad-Moscow: Petrograd [in Russian]. **7. Perna, N. Ya.** (1993). *Zhizn' cheloveka (Iz dnevnikovyh zapisej)* [Human life (From diary entries)]. Red. i avtor predisl. V. S. Sobolev; sost., biogr. ocherk i primech. O. V. Iodko. Saint-Peterburg [in Russian]. **8. Sechenov, I. M.** (2009). *Refleksy golovnogo mozga* [Reflexes of the brain]. Moscow: Vira-M [in Russian]. **9. Prohorov, A. M.** (Eds.). (1989). *Sovetskij enciklopedicheskij slovar'* [Soviet Encyclopedic Dictionary]. 4-izd. Moscow: Sov. enciklopediya [in Russian]. **10. Uhtomskij, A. A.** (2002). *Dominanta. Stat'i raznyh let. 1887–1939* [Dominant. Articles of different years. 1887–1939]. Saint-Peterburg: Piter [in Russian]. **11. Chubur, A. A.** (2003). *Ritmy v prirode i v istorii. Kratkij kurs istorii estestvoznaniya* [Rhythms in nature and in history. A short course in the history of natural science]. Bryansk: Izdatel'skij kompleks BF MGSU [in Russian]. **12. Aftimichuk, O.** (2003). *Specify of the didactical-communication activity of the teacher's physical education. Education for all and for life.* (pp. 41-43). Oradea: Univ. din Oradea. **13. Gönczi-Raicu, M., Aftimiciuc, O., & Danail, S.** (2014). *Competențe de coordonare complexă în cadrul activității didactice integrative a profesorilor de educație fizică* [Competences of complex coordination within the integrative didactic activity of the physical education teachers]. Chișinău: Valinex [in Romanian].

**Афтимічук О. Є. Ритм як динамічна основа функціональної системи будь-якої діяльності (педагогічної, у тому числі)**

Кожна функціональна система має свій індивідуальний специфічний ритм діяльності, що тісно пов'язаний з ритмами діяльності інших взаємопов'язаних з нею функціональних систем, що забезпечують своєю саморегуляторною діяльністю корисні для організму пристосувальні результати. Відповідно до теорії функціональних систем відхилення того чи іншого результату діяльності функціональних систем від рівня, що визначає нормальну життєдіяльність організму, саме є причиною до мобілізації всіх складових функціональні системи компонентів на повернення зміненого результату до рівня, що визначає оптимальний перебіг процесів життєдіяльності.

Ритм організує діяльність людини, робить її продуктивнішою, раціональнішою. При навчанні трудовим і спортивним рухам важливу роль відіграє процес засвоєння вірного ритму рухової дії, оскільки він визначає собою оптимальний варіант виконання руху, що проявляється у скороченні процесу його автоматизації, внаслідок чого економляться фізичні сили та нервова енергія людини.

Професійно-педагогічна діяльність, як і будь-яка інша діяльність, є



процесом, оскільки передбачає певний рух/розвиток у відносинах викладача та учнів. А оскільки всякий процес здійснюється у певному ритмовираженні, то й педагогічна діяльність має своє ритмопостороювання.

Порушення ж ритму протікання будь-якої діяльності у разі передбачає якусь її дезорганізацію, у найгіршому разі – сприятиме припинення цієї діяльності. Так, при порушенні встановленого ритму дидактичних дій викладача будь-яким відволіканням від навчального процесу, то станеться якийсь збій у роботі, який може сприяти глобальній дезорганізації заняття, фіналом чого буде припинення навчально-виховного процесу.

*Ключові слова:* функціональна система, ритм, педагогічний процес/діяльність, ритмопобудова.

**Афтимичук О. Е. Ритм как динамическая основа функциональной системы любой деятельности (педагогической, в частности)**

Каждая функциональная система имеет свой индивидуальный специфический ритм деятельности, тесно увязанный с ритмами деятельности других взаимосвязанных с ней функциональных систем, обеспечивающими своей саморегуляторной деятельностью полезные для организма приспособительные результаты. В соответствии с теорией функциональных систем отклонение того или иного результата деятельности функциональных систем от уровня, определяющего нормальную жизнедеятельность организма, само является причиной к мобилизации всех составляющих функциональные системы компонентов на возвращение измененного результата к уровню, определяющему оптимальное течение процессов жизнедеятельности.

Ритм организует деятельность человека, делает ее более продуктивной, рациональной. При обучении трудовым и спортивным движениям важную роль играет процесс усвоения верного ритма двигательного действия, поскольку он определяет собой оптимальный вариант исполнения движения, что проявляется в сокращении процесса его автоматизации, в результате чего экономятся физические силы и нервная энергия человека.

Профессионально-педагогическая деятельность, как и любая другая деятельность, представляет собой процесс, так как предполагает некое движение/развитие в отношениях преподавателя и учеников. А поскольку всякий процесс осуществляется в определенном ритмовыражении, то и педагогическая деятельность имеет свое ритмопостороение.

Нарушение же ритма протекания какой-либо деятельности в лучшем случае предполагает некую ее дезорганізацію, в худшем же случае – будет способствовать прекращению этой деятельности. Так, при нарушении установленного ритма дидактических действий

преподавателя каким-либо отвлечением от учебного процесса, то произойдет некий сбой в работе, который может способствовать глобальной дезорганизации занятия, финалом чего будет прекращение учебно-воспитательного процесса.

*Ключевые слова:* функциональная система, ритм, педагогический процесс/деятельность, ритмопостроение.

**Aftimichuk O. Rhythm as a Dynamic Basis Functional System of Any Activity (Pedagogical, in Particular)**

Each functional system has its own individual specific rhythm of activity, closely linked to the rhythms of activity of other functional systems interconnected with it, which provide adaptive results useful for the body by their self-regulatory activity. In accordance with the theory of functional systems, the deviation of one or another result of the activity of functional systems from the level that determines the normal life of the organism is itself the reason for the mobilization of all components of the functional systems components to return the changed result to the level that determines the optimal course of life processes.

Rhythm organizes human activity, makes it more productive, rational. When teaching labor and sports movements, the process of assimilation of the correct rhythm of a motor action plays an important role, since it determines the optimal version of the execution of the movement, which manifests itself in a reduction in the process of its automation, as a result of which the physical strength and nervous energy of a person are saved.

Professional pedagogical activity, like any other activity, is a process, as it involves some kind of movement/development in the relationship between the teacher and students. And since every process is carried out in a certain rhythmic expression, then pedagogical activity has its own rhythmic construction.

Violation of the rhythm of the flow of any activity, at best, implies some kind of disorganization, at worst, it will contribute to the cessation of this activity. So, if the established rhythm of the teacher's didactic actions is violated by any distraction from the educational process, then there will be some kind of malfunction that can contribute to the global disorganization of the lesson, the end of which will be the termination of the educational process.

*Key words:* functional system, rhythm, pedagogical process/activity, rhythm construction.

Стаття надійшла до редакції 22.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.

УДК 378.018.43:796

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-225-233

**Березуєва Тетяна Сергіївна,**

асистентка кафедри фізичної терапії, ерготерапії  
та здоров'я людини ДЗ «Луганський національний  
університет імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
tbere555@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-7677-0592>

### **ДОСЛІДЖЕННЯ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ СТУДЕНТІВ В УМОВАХ ДИСТАНЦІЙНОГО НАВЧАННЯ І САМОІЗОЛЯЦІЇ**

Поняття «здоров'я» завжди розглядалось, як широке, багатогранне явище. Багато авторів має свою думку щодо визначення терміну «здоров'я». На основі вивчення різноманітних інформаційних джерел Т. Калью склав далеко не повний перелік визначень сутності здоров'я, який складається з 79 трактувань. Згідно з автором, усі характеристики здоров'я можуть бути зведені до чотирьох моделей: медичної, біомедичної, біосоціальної та ціннісно-соціальної (Калью, 1988).

«Здоров'я» – це відсутність хворобливих змін в організмі та природна рівновага з навколишнім середовищем. Так, у преамбулі статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я записано: «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних вад» (Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я, 1946). Це трактування поняття «здоров'я» є найбільш чітким і повним, воно об'єднує біологічні, соціальні та психологічні аспекти.

Здоров'я – це фактор, який можна самостійно контролювати та коригувати. Це те, що людина здатна підтримувати протягом усього життя. Працюючи над його вдосконаленням, можна продовжити собі життя та не мати обмежень.

Дотримуючись здорового способу життя, людина з легкістю зможе пристосуватися до будь-яких умов навколишнього середовища, матиме високий рівень працездатності як в освітній, так і професійній діяльності.

Найважливішим завданням на сьогоднішній день є виростити здорове і фізично розвинене покоління. Необхідно створити здоров'язберігаюче середовище в закладі вищої освіти та в будь-який спосіб допомогти молоді зберегти своє здоров'я, спрямувати на фізкультурно-оздоровчу діяльність та рухову активність (Otravenko, Shkola, Shynkarova, Zhamardiy, Lyvatskyi, Pelypas 2021).

Метою освіти в галузі фізичної культури є формування у молоді стійкої мотивації та потреби у дбайливому ставленні до свого здоров'я,

цілісному розвитку фізичних та психічних якостей, творчому використанні засобів фізичної культури в організації здорового способу життя.

Крім цього, метою фізичного виховання є задоволення потреб людини у руховій активності, досягнення такого рівня фізичного стану, що забезпечує повноцінне здоров'я особистості.

Сьогодні, в умовах дистанційного та змішаного навчання, однією з актуальних тем є збереження рухової активності студентської молоді, це пов'язано з тим, що здобувачі вищої освіти досить багато часу проводять сидючи за комп'ютером під час навчання.

Такий спосіб навчання несе у себе великі ризики здоров'ю. В результаті дистанційного навчання і великого потоку інформації молодь схильна до перевтоми і нервового виснаження, всі ці фактори призводять до зниження фізичної та розумової працездатності.

Насамперед, велике навантаження припадає на зір здобувачів освіти, оскільки їм доводиться займатися в умовах, що не завжди відповідають всім нормам та вимогам до занять з використанням комп'ютерної техніки. Також, залишаючись наодинці з комп'ютером, молодь не контролює процес вживання їжі, що призводить до переїдання. А це, в свою чергу, разом з малорухливим способом життя, сприяє швидкому набору зайвої ваги (Валецька, 2007). Гіподинамія є наслідком визволення людини від фізичної праці. Особливо впливає гіподинамія на серцево-судинну систему – слабшає сила скорочень серця, зменшується працездатність, знижується тонус судин. Наслідком гіподинамії можуть стати ожиріння та атеросклероз (Буліч, 2003). Ще дуже важливою проблемою є порушення постави – сколіоз. Це порушення викликає тривале перебування у статичній позі.

Малорухливість сприяє низькому рівню рухових якостей, меншій силі, витривалості, спритності та швидкості. Малорухлива молодь найчастіше хворіє і важче переносить захворювання, тому що її імунітет ослаблений. Також при ослабленому імунітеті з'являється почуття роздратування, занепад сил, головний біль, відчуття розбитості, сонливість, слабкість, підвищена стомлюваність. Все це безперечно заважає вчитися.

Актуальність теми дослідження зумовлена переходом більшої частини вузів України на дистанційний формат навчання, що сприяє розвитку малорухливого способу життя і в цілому негативно позначається на здоров'ї здобувачів освіти в умовах самоізоляції. Під час переходу на навчання за допомогою дистанційних освітніх технологій виникають певні ризики та негативні фактори, які необхідно нівелювати: порушення норм та вимог для освітніх організацій щодо обмеження безперервної роботи студентської молоді на комп'ютері, навчальне перевантаження, збільшення навантаження на викладачів тощо.

Метою даного дослідження є дослідження фізичної активності здобувачів вищої освіти за умов переходу системи освіти на дистанційний формат навчання.

Об'єкт дослідження: фізична активність здобувачів вищої освіти в умовах дистанційного навчання та самоізоляції. Предмет дослідження: індивідуальне фізичне навантаження.

Завданнями дослідження стали: визначення понять «фізична активність» та «фізичне навантаження»; організація та проведення опитування з метою аналізу впливу дистанційного навчання на фізичну активність студентів; розробка рекомендацій щодо підтримки фізичної активності та здорового способу життя в цілому в умовах дистанційного навчання.

Теоретичною базою дослідження стали наукові публікації таких авторів, як Б. Шиян, Т. Круцевич, О. Дубогай, В. Завацький, Ю. Короп та ін., що дають змогу розглянути та проаналізувати феномен фізичних навантажень та фізичної активності як комплексних явищ, що включають безліч різноманітних аспектів. Аналіз двох базових феноменів (фізична активність та фізичне навантаження) дозволив виявити їх загальні риси, взаємозв'язок та відмінності. Фізична активність – це будь-які рухи тіла, вироблені скелетними м'язами, що супроводжуються витратою енергії. Фізичне навантаження – це ступінь інтенсивності та тривалість м'язової роботи; визначається величиною енергетичних витрат організму, потужності, що розвивається, або проведеної роботи (Дубограй, 2005; Шиян, 2004).

За спрямованістю можна виділити змагальні та тренувальні навантаження, де перші – це інтенсивні, часто максимальні навантаження, пов'язані зі змагальною діяльністю. Також невід'ємною складовою цього явища вважаються два його компоненти – кількісний та якісний.

За визначенням В. Краснова, під кількісним компонентом розуміється сумарна кількість виконаних вправ за одиницю часу, що вимірюється у конкретних одиницях. Якісний компонент навантаження (інтенсивність) пов'язаний із напруженістю роботи та ступенем її концентрації в даний момент часу, а також з координаційною складністю, точністю, виразністю та психічною напруженістю. Згідно з С. Присяжнюком, одними з основних внутрішніх індикаторів є пульсова та енергетична інтенсивність вправи, тобто відношення пульсової та енергетичної вартості вправи до її тривалості (Краснов, 2005; Присяжнюк, 2006).

З поняттям фізичного навантаження В. Краснов, С. Присяжнюк, Р. Раєвський пов'язують фізичні якості, які визначаються як соціально зумовлені сукупності біологічних та психічних властивостей людини, що виражають її фізичну готовність здійснювати активну рухову діяльність (Краснов, 2005). У сучасній спортивній науці прийнято виділяти такі фізичні якості: сила, витривалість, швидкість, гнучкість тощо. На основі цього можна виділити основні принципи та методи розвитку деяких фізичних якостей при проектуванні самостійних занять:

1. Мотивація. Ефективне виконання вправ можливе лише за

наявності інтересу до тренувань. При цьому згідно із законом Йеркса-Додсона необхідно уникати зайвої мотивації.

2. Відсутність поспіху. Прагнення досягти високих результатів у найкоротший термін може призвести до перевантажень організму та перетому.

3. Регулярність занять. Великі перерви між заняттями зводять результати попередніх до мінімуму.

4. Збалансований розвиток. Одночасний розвиток всіх фізичних якостей одне з основних правил проведення самостійних занять.

5. Час та розминка. Заняття найкраще виконувати в другій половині дня, не раніше ніж через 1-2 години після їжі. Перед вправами необхідно зробити розминку 3-4 хвилини.

З початку березня 2020 р. й дотепер життя в більшості країн світу в тій чи іншій мірі зазнало впливу поширення пандемії коронавірусу. Міністерство освіти і науки України порекомендувало вищим навчальним закладам перейти на дистанційне навчання. Дотримуючись рекомендації, більшість ЗВО країни була змушена змінити звичний спосіб навчання на дистанційний. Однак, незважаючи на здатність забезпечити повноцінний освітній процес дистанційно, деякі особливості навчання неможливо компенсувати онлайн-форматом.

З метою виявлення та оцінки впливу дистанційного навчання на фізичну активність здобувачів вищої освіти, було проведено дослідження, в якому взяли участь 50 студентів Навчально-наукового інституту фізичного виховання і спорту ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». В ході дослідження з'ясувалося, що у більшості опитаних знизився рівень фізичної активності. Відповіді розподілились таким чином: «так, значно менше рухаюсь» – 60%; «так, але не суттєво» – 24%; «ні, нічого не змінилось» – 8%; «я став рухатись більше» – 8%.

Тож, якщо під час традиційного формату навчання студент має можливість здійснювати достатню кількість рухів через постійне переміщення всередині інституту та під час спортивних занять та змагань, то умовах дистанційного навчання, фізичні навантаження зводяться до мінімуму. Під час проведення опитування 36 респондентів (72%) вказали, що тією чи іншою мірою відчувають нестачу фізичної активності; 14 респондентів (28%) відповіли, що не відчувають нестачу активності.

Щоб відновити природний рівень фізичної активності, 32 опитаних (64%) виконують фізичні вправи самостійно. Ще 14 респондентів (28%) хотіли б почати займатися, але зазначили, що з деяких причин не можуть це робити. І лише 4 особи (8%) відповіли, що почуваються комфортно.

Найпоширенішими причинами, що не дозволяють опитаним самостійно займатися фізичними вправами, стали:

- відсутність часу на заняття спортом у зв'язку з щільним навчальним графіком. Додаткове опитування показало, що у 73% студентів навчальний час займає від 8 годин та більше. Також в опитуванні не враховувалася кількість часу, що витрачається на

виконання домашнього завдання. У таких умовах виконання регулярних фізичних вправ справді може здатися скрутним;

- відсутність необхідного обладнання. На даний момент існує безліч способів підтримувати необхідний рівень фізичної активності навіть у домашніх умовах, що не вимагає наявності обладнання: вправи на гнучкість (розтяжки, нахили), силові вправи (присідання, віджимання), вправи на витривалість та ін.;

- нездатність самостійно підібрати вправи. Першим кроком до правильного вибору вправ при самостійних заняттях є розподіл фізичних навантажень з урахуванням індивідуальних особливостей організму.

Завершують список причин, пов'язаних із відсутністю мотивації – інші причини (хвороба, нестача місця, справи, що не пов'язані з навчанням тощо).

З метою мінімізації даного негативного впливу були запропоновані практичні рекомендації щодо організації фізичної активності та підтримання здорового способу життя в період дистанційного навчання:

1. Під час дистанційного навчання здобувачам освіти необхідно підтримувати звичний рівень фізичної активності, щоб запобігти уповільненню обмінних процесів в організмі і тим самим зниження імунітету. Для підтримки здоров'я організму достатньо приділяти час фізичним навантаженням середньої інтенсивності 5 разів на тиждень по 30 хв. або 3 рази на тиждень по 20 хв. при інтенсивних навантаженнях, що загалом здатне покращити загальний стан здоров'я студентів.

2. Особливу увагу слід приділити таким типам фізичних вправ:

- а) з високою інтенсивністю: вправи на розвиток силових якостей (підтягування, віджимання), гнучкості (повороти корпусу, розтяжки, скручування); вправи на розвиток рівноваги та координації рухів, витривалості, спритності та швидкості реакції;

- б) з низькою інтенсивністю (релаксуючі, розслаблюючі): вправи на розслаблення м'язів очей, покращення мозкового кровообігу, зняття втоми з плечового пояса, рук та м'язів тулуба.

3. У період дистанційного навчання при роботі за комп'ютером необхідно дотримуватися безпечної відстані в 35-40 см між монітором та очима та виконувати зорову гімнастику. По можливості хоч би на 1 день на тиждень повністю виключити роботу за комп'ютером.

4. Необхідно відстежувати настрій та сон. Апатія, дратівливість, безсоння можуть бути наслідками гіподинамії, у цих випадках необхідно збільшити обсяг посильного фізичного навантаження та відмовитися від використання електронних пристроїв не менше ніж за 2 години до сну.

5. В умовах дистанційного навчання для підтримки життєвих сил організму, крім фізичної активності, велику увагу слід приділити здоровому харчуванню. Для розумової діяльності корисно вживати продукти, багаті рослинними та тваринними білками, так як білок необхідний для прискорення процесів мислення та підвищення розумової діяльності, а також протеїном, клітковиною та кальцієм: це, насамперед,

м'ясо, птиця, риба, молочні продукти, свіжі овочі та фруктів. Не слід забувати і про питний режим, більше вживати натуральних соків, зеленого чаю з антиоксидантами, пити чисту воду.

Незважаючи на те, що дистанційний формат навчання суттєво знижує природний рівень фізичної активності, у цій статті було зазначено, що самостійні заняття фізичними вправами здатні забезпечити молодь не лише мінімально необхідним, а й достатнім для здорового розвитку обсягом фізичних навантажень. Наведені рекомендації покликані допомогти охочим самостійно займатися і долати труднощі, що стоять перед ними, стати джерелом мотивації тим, хто має сумніви у необхідності компенсації втраченої під час дистанційної освіти і самоізоляції фізичної активності.

Таким чином, в умовах переходу на дистанційне навчання грамотно та правильно підібрані комплекси вправ з урахуванням індивідуальних фізичних навантажень зможуть забезпечити для здобувачів вищої освіти повноцінний руховий режим та зберегти фізичне здоров'я.

### **Список використаної літератури**

**1. Калью П. И.** Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация. М., 1988. 220 с. **2. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я.** Режим доступу: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_5993](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_5993). **3. Otravenko O., Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Lyvatskyi O., Pelypas D.** Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT.* 2021. Vol. 12 (3). S. 146–154. URL: <https://jett.labosfor.com>. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014>. **4. Валецька Р. О.** Основи валеології: підручник. Луцьк: Волинська книга, 2007. 348 с. **5. Буліч Е. Г., Мурахов І. В.** Здоров'я людини: Біологічна основа життєдіяльності та рухова активність в її стимуляції. К.: Олімпійська література, 2003. 424 с. **6. Шиян Б. М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів: підруч. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту. Тернопіль: Навчальна книга–Богдан, 2004. Ч. 1. 272 с. **7. Круцевич Т. Ю., Воробйов М. І.** Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків та юнаків. Київ: [б. в.], 2005. 196 с. **8. Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О.** Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи: навч. посіб. Луцьк: Настир'я, 2005. 220 с. **9. Краснов В. П., Присяжнюк С. І., Раєвський Р. Т.** Основи оздоровчого тренування: метод. рекомендації для проведення практичних занять з фізичного виховання студентів спеціального навчального відділення. К.: Аграрна освіта, 2005. 56 с. **10. Присяжнюк С. І., Краснов В. П., Кійко В. Й.** Самоконтроль у процесі фізичного вдосконалення студентської молоді: метод. реком. К.: Видавничий центр НАУ, 2006. 43 с.



### **References**

- 1. Kal'yu, P. I.** (1988). Sushchnostnaya harakteristika ponyatiya «zdorov'e» i nekotorye voprosy perestrojki zdavoohraneniya: obzornaya informaciya [The essential characteristics of the concept of «health» and some issues of health care development: review information]. Moscow [in Russian].
- 2. Konstytutsiya** Vsesvitnoi orhanizatsii okhorony zdorovia [Statute of the World Health Organization]. [Elektronnyi resurs]. Retrieved from [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995\\_599](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_599) [in Ukrainian].
- 3. Otravenko, O., Shkola O., Shynkarova O., Zhamardiy V., Lyvatskyi O., Pelypas D.** (2021). Leisure and recreational activities of student youth in the context of health-preservation. *Journal for Educators, Teachers and Trainers. JETT*. 2021. Vol. 12 (3). S. 146-154. Retrieved from <https://jett.labosfor.com>. DOI: <https://doi.org/10.47750/jett.2021.12.03.014> [in English].
- 4. Valetska, R. O.** (2007). Osnovy valeolohii [Fundamentals of valeology]. Lutsk: Volynska knyha [in Ukrainian].
- 5. Bulich, E. H., & Muravov, I. V.** (2003). Zdorovia liudyny: Biolohichna osnova zhyttiediialnosti ta rukhova aktyvnist v yii stymuliatsii [Human health: The biological basis of life and motor activity in its stimulation]. K.: Olimpiiska literatura [in Ukrainian].
- 6. Shyian, B. M.** (2004). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkoliariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Vols. 1. Ternopil: Navchalna knyha–Bohdan [in Ukrainian].
- 7. Krutsevych, T. Yu., & Vorobiov, M. I.** (2005). Kontrol u fizychnomu vykhovanni ditei, pidlitkiv ta yunakiv [Control in physical education of children, adolescents and young people]. Kyiv [in Ukrainian].
- 8. Dubohai, O. D., Zavatskyi, V. I., & Korop, Yu. O.** (2005). Metodyka fizychnoho vykhovannia studentiv, vidnesenykh za stanom zdorov'ia do spetsialnoi medychnoi hrupy [Methods of physical education of students classified by health status to a special medical group]. Lutsk [in Ukrainian].
- 9. Krasnov, V. P., Prysiazhniuk, S. I., & Raievskyi, R. T.** (2005). Osnovy ozdorovchoho trenuvannia [Fundamentals of health training]. K.: Ahrarna osvita [in Ukrainian].
- 10. Prysiazhniuk, S. I., Krasnov, V. P., & Kiiko, V. Y.** (2006). Samokontrol u protsesi fizychnoho vdoskonalennia studentskoi molodi [Self-control in the process of physical improvement of student youth]. K.: Vydavnychiy tsentr NAU [in Ukrainian].

### **Березуєва Т. С. Дослідження фізичної активності студентів в умовах дистанційного навчання і самоізоляції**

На тлі реформування системи освіти, що характеризується найбільш стрімкими темпами, сьогодні однією з найгостріших, важко вирішуваних залишається проблема вдосконалення системи фізичного виховання.

Заклади вищої освіти під час дистанційного навчання як, наприклад, період пандемії, розглядають шляхи вирішення рухової активності здобувачів освіти. Важливим аспектом досліджень у галузі підвищення рухової активності є пошук шляхів покращення організації фізичного виховання студентської молоді.

Через свої вікові особливості учнівська молодь відчуває потребу в руховій активності, активному відпочинку, заняттях на свіжому повітрі. Захоплення різноманітними видами спорту, фітнесом, танцями, йогою іншими фізичними навантаженнями формують у здобувачів освіти повноцінний розвиток організму. Виконання фізичних вправ позитивно впливає на роботу мозку, допомагають йому врівноважувати нервові процеси, оскільки імпульси з м'язів, що працюють передаються внутрішнім органам. Молодь, що веде активний спосіб життя, відвідує різні спортивні секції, також має досягнення з навчальних предметів. Вона сконцентрована, комунікабельна, відповідальна, здатна швидко вирішувати поставлені завдання, її організм швидше адаптується до розумових та фізичних навантажень, менш схильна до стресу.

*Ключові слова:* здоров'я, мотивація, здоровий спосіб життя, дистанційне навчання, здобувачі освіти.

### **Березуева Т. С. Исследование физической активности студентов в условиях дистанционного обучения и самоизоляции**

Сегодня одной из самых актуальных проблем остается совершенствования системы физического воспитания в условиях реформирования системы образования.

Учреждения высшего образования в период дистанционного обучения, например, в период пандемии, рассматривают пути решения двигательной активности соискателей образования. Важным аспектом исследований в области повышения двигательной активности остается поиск путей улучшения организации физического воспитания студенческой молодежи.

В силу своих возрастных особенностей, молодежь испытывает потребность в двигательной активности, активном отдыхе, занятиях на свежем воздухе. Увлечения разнообразными видами спорта, йогой, фитнесом, танцами и другими физическими нагрузками формируют у соискателей образования полноценное развитие организма. Выполнение физических упражнений положительно влияет на работу мозга, помогают ему уравнивать нервные процессы, поскольку импульсы от работающих мышц передаются внутренним системам органов. Молодежь, которая ведет активный образ жизни, посещает различные спортивные секции, также имеют достижения в учебном процессе. Она сконцентрирована, коммуникабельна, ответственна, способна быстро решать поставленные задачи, ее организм скорее адаптируется к умственным и физическим нагрузкам, менее подвержен стрессу.

*Ключевые слова:* здоровье, мотивация, здоровый образ жизни, дистанционное обучение, соискатели образования.

### **Berezuieva T. Research of Physical Activity of Students in the Conditions of Distance Learning and Self-Isolation**

Against the background of reforming the education system, which is

characterized by the fastest pace, today one of the most acute, difficult to solve is the problem of improving the physical education system.

Higher education institutions during distance learning, such as the pandemic period, are considering ways to address the physical activity of students. An important aspect of research in the field of increasing physical activity is to find ways to improve the organization of physical education of student youth.

Due to their age characteristics, young students feel the need for physical activity, active recreation, outdoor activities. Fascination with various sports, fitness, dancing, yoga and other physical activities form a full development of the body of applicants for education. Exercise has a positive effect on the brain, helping it to balance nervous processes, as impulses from working muscles are transmitted to the internal systems of organs. Young people who lead an active lifestyle, attend various sports sections, and also have academic achievements. She is focused, communicative, responsible, able to solve problems quickly, her body adapts more quickly to mental and physical stress, less prone to stress.

*Key words:* health, motivation, healthy lifestyle, distance learning, education applicants.

Стаття надійшла до редакції 21.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Юрків Я. І.

УДК 378.014.6:005.6]:796

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-234-245

**Гадючко Олександр Сергійович**,  
аспірант, викладач кафедри олімпійського  
та професійного спорту ДЗ «Луганський  
національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Полтава, Україна.  
gadyuchkoalex@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-9015-7794>

**АНАЛІЗ СУЧАСНОГО СТАНУ УПРАВЛІННЯ  
ЯКОСТІ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ  
В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Час вимушеного карантину і перехід навчального процесу в онлайн режим дозволяє побачити резерви та позитиви цієї форми навчання. Досвід показав, що до освітнього процесу стали активніше долучатись здобувачі старших курсів закладів вищої освіти, які працювали або знаходяться на індивідуальній формі навчання. Дистанційна форма максимально індивідуалізує навчання та дозволяє викладачу краще оцінити своїх вихованців, адже він більше взаємодіє з кожним здобувачем, оцінює роботу кожного здобувача, пише на неї рецензію (зауваження, рекомендації). І здобувачі дуже вдячні за такий індивідуальний контакт, а головне – за роз'яснення незрозумілого питання (з яким, можливо, здобувач соромився звернутись до викладача в аудиторії). На нашу думку, впровадження дистанційних курсів в цілому отримує досить високу оцінку студентів.

На думку О. Отравенко, запровадження заходів, що спрямовані на реформування системи фізичного виховання здобувачів закладів вищої освіти України, дозволить пройти шлях від фізичного виховання, від механічного розуміння цього процесу як «формування тіла» до фізичної культури особистості. Однією з вимог до організації освітнього процесу закладів вищої освіти передбачено, що самостійна робота студентів повинна становити не менше, ніж 1/3 загального обсягу часу, відведеного на вивчення дисципліни. Це дозволяє розвивати творчість, самостійність студентської молоді до розв'язання професійних завдань (Олена & Ольга Отравенко, 2017, с. 4).

Ми згодні з думкою науковців, що своєчасність дослідження: однією з актуальних проблем сучасної педагогічної науки є необхідність визначення впливу професійно-прикладної фізичної культури на формування особистості студентів. Для ефективного функціонування сучасного суспільства потрібен кваліфікований спеціаліст, який не тільки

досконало володіє певною спеціальністю, встигає керувати своїм станом фізичної підготовки, психосоматичного здоров'я, але й має високорозвинені ціннісні орієнтації (Shkola & Griban et al., 2019; Отравенко, Гадючко, 2020; Griban, Kuznietsova et al. 2021).

Нам імпонує думка Н. Довгань, що особистісно-орієнтований підхід націлює на розвиток особистості, формування ціннісного ставлення до здоров'я, формування ціннісних орієнтацій. Формування фізичної культури особистості необхідно будувати на основі комплексного поєднання методологічних ходів та принципів, які діють у цьому процесі. Діяльнісно-орієнтований підхід в організації процесу фізичного виховання за умови використання новітніх технологій освіти є основним механізмом організації процесу безперешкодної освіти та фізкультурно-спортивної діяльності, що базується на принципах самовдосконалення і самовдосконалення (Довгань, 2020, с. 41).

Ми підтримуємо думку О. Шинкарьової, що рухова активність студентської молоді спрямовується на задоволення індивідуальних потреб для самореалізації, самовдосконалення або може бути способом досягнення визначених завдань (відновлення, зміцнення та збереження здоров'я, підвищення та оптимізація фізичної підготовленості, формування естетичної статури тощо). Правильно організована рухова активність – найважливіший чинник формування здорового способу життя і зміцнення здоров'я молоді та слугує ключовим інструментом організації активного дозвілля студентів (Шинкарьова, 2019, с. 215-216).

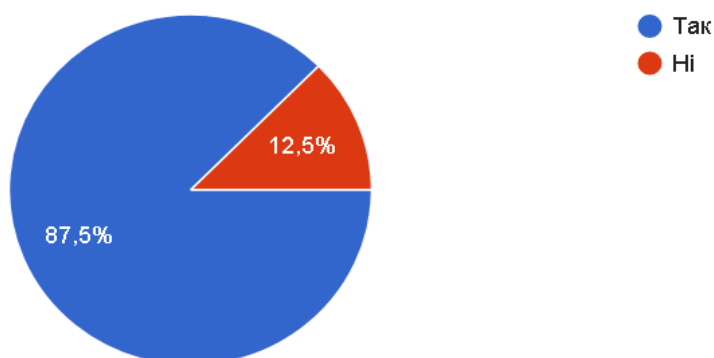
Як зазначає І. Іваній, розкриття еволюції розуміння сутності фізичної культури, її концептуально-методологічної бази свідчить про суттєвий прогрес знань в контексті її формування у майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту. На сучасному етапі підготовка фахівців фізичного виховання та спорту зосереджена на особистості, її ціннісних орієнтаціях, формуванню мотивів (інтересів і потреб у видах фізичної й спортивної діяльності), розвитку моральних і вольових якостей. В цьому напрямі організується робота з формування знань і практичних навичок здорового способу життя, що природно передбачає значне розширення відомостей із історії фізичної культури, основам гігієни, біомеханіки, психології й фізіології фізичних вправ, навчання і методиці самостійних індивідуальних і, групових занять фізичною культурою і спортом (Іваній, 2014, с. 16).

Під час 2020-2021 навчального року, нами було проведено соціологічні методи дослідження (анкетування, за допомогою Google Forms), як ми застосовували з метою визначення мотивів та інтересів до видів спорту, ставлення здобувачів вищої освіти до організації навчального процесу за онлайн навчанням, під час карантинних обмежень.

Дослідження проводилось зі здобувачами спортивних спеціальностей 1-4 курсів, денної форми навчання в закладах вищої освіти ННІ фізичного виховання і спорту м. Кременна ДЗ «Луганський

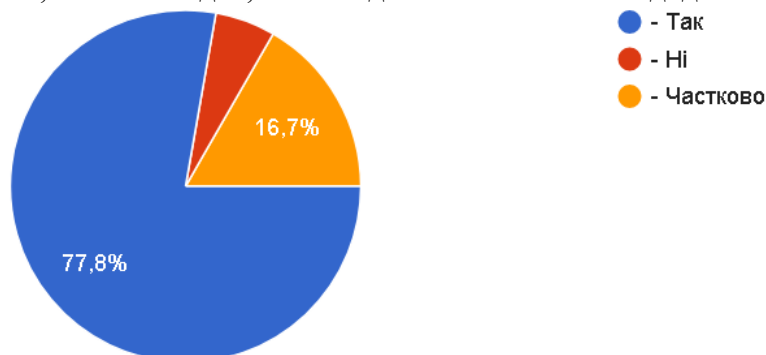
національний університет імені Тараса Шевченка», ДЗ «Донбаська державна машинобудівна академія» м. Краматорськ, Національного університету «Запорізька політехніка» та Харківської державної академії фізичної культури Харківської обласної ради, у дослідженні брали участь понад 300 здобувачів вищої освіти.

Проведений аналіз ставлення здобувачів до навчання за змішаною формою навчання показав такі результати:



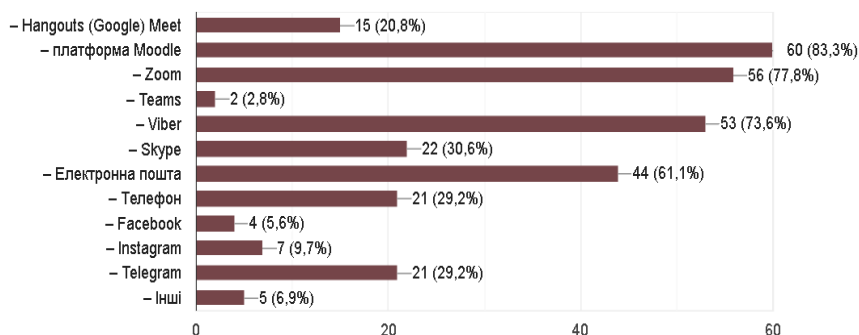
(Діаграма 1. Питання 1: Чи всі викладачі, які у Вас викладають, забезпечили дистанційні курси?)

Тобто, деякі із викладачів, а саме 12,5% ще не повністю за період карантину змогли опанувати процес онлайн освіти, з онлайн презентаціями, показом відео, онлайн дошками та іншими додатками.



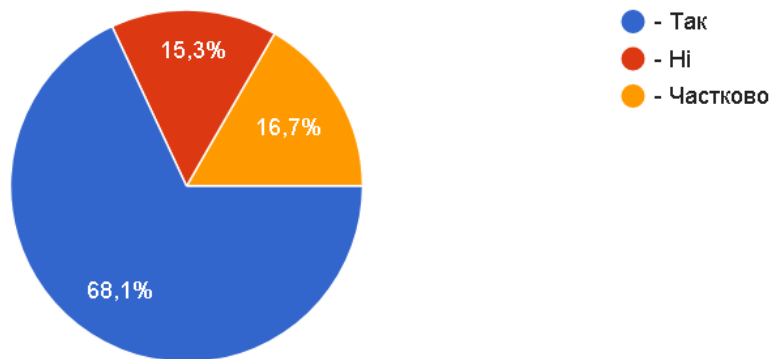
(Діаграма 2. Питання 2: Чи дотримуються викладачі розкладу навчальних занять в онлайн режимі?)

Виходячи з відповідей 2 питання 5,5% ні та 16,7% частково викладачів стикаються з перебоями світла або інтернету, деякі стикалися з проблемою виходу з ладу комп'ютерного пристрою.



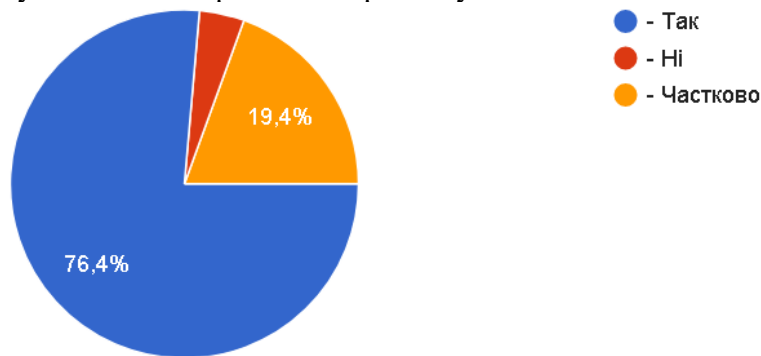
(Діаграма 3. Питання 3: Які інформаційні ресурси використовують викладачі для Вашого онлайн-навчання? Один або декілька варіантів відповіді.)

Викладачі не обмежені у виборі платформи, та на свій розсуд, у більшості випадків, самостійно обирають платформу для онлайн навчання.



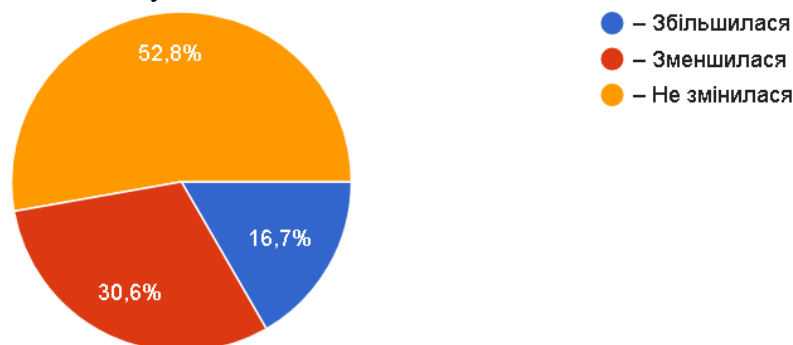
(Діаграма 4. Питання 4: Чи зручна у користуванні платформа Moodle для забезпечення дистанційного навчання?)

Також, для прикріплення завдань та їх оцінки використовується платформа мудл. Але її потрібно доопрацьовувати та вдосконалювати



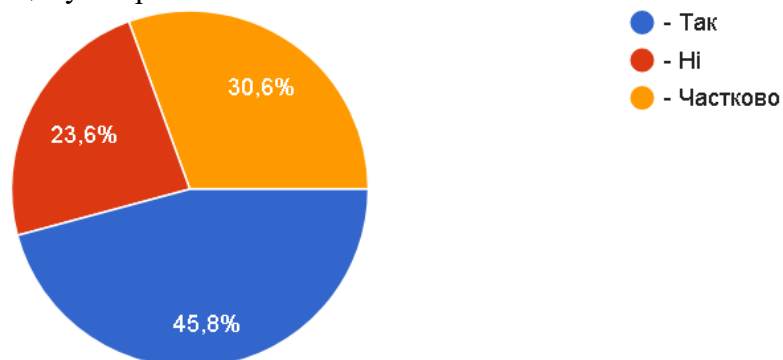
(Діаграма 5. Питання 5: Чи зручним у користуванні є комунікатор Zoom, Teams або Google Meet для проведення онлайн-занять?)

Здобувачі зауважили, що у більшості програм замало функціоналу для найкращого опанування тієї чи іншої теми



(Діаграма 6. Питання 6: Як змінилася відвідуваність навчальних занять студентами Вашої групи під час онлайн навчання?)

У першу чергу відвідуваність збільшилась у здобувачів, які займались на індивідуальній формі навчання, а зменшилась у деяких через підвищену хворобливість.



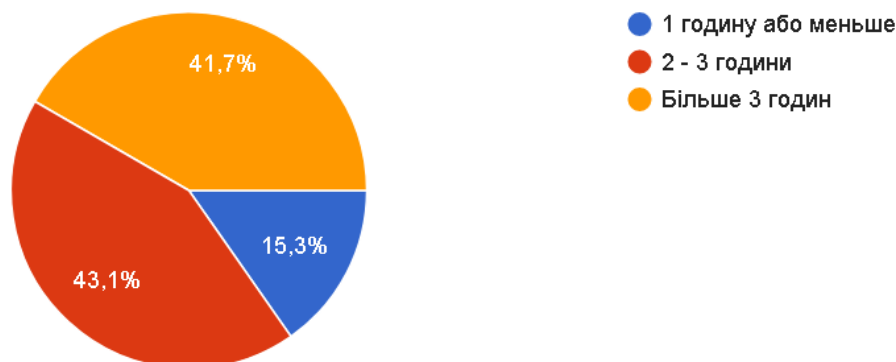
(Діаграма 7. Питання 7: Чи хотіли б Ви, щоб елементи дистанційної форми навчання застосовувались і надалі?)

Все ж більшість здобувачів хочуть й надалі користуватись, хоча б і частково – навчання через онлайн платформи.

Також, розуміючи, що фізична активність здобувачів суттєво зменшилась, через карантинні обмеження, ми вирішили провести опитування про їх фізичні активності, а саме:

*Питання 8: Скільки часу в день Ви витрачаєте на фізичну активність?*

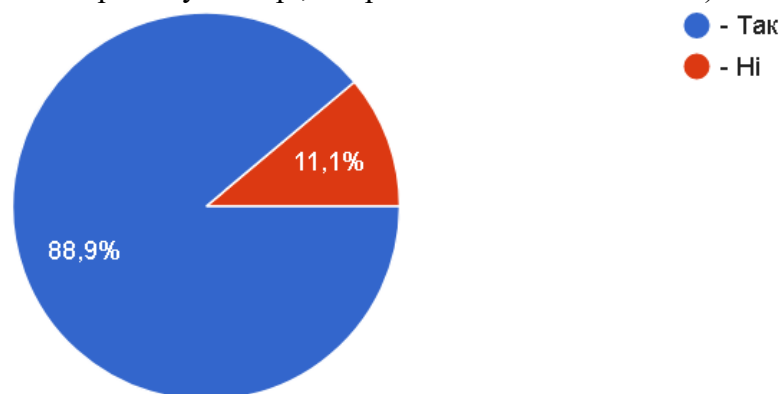




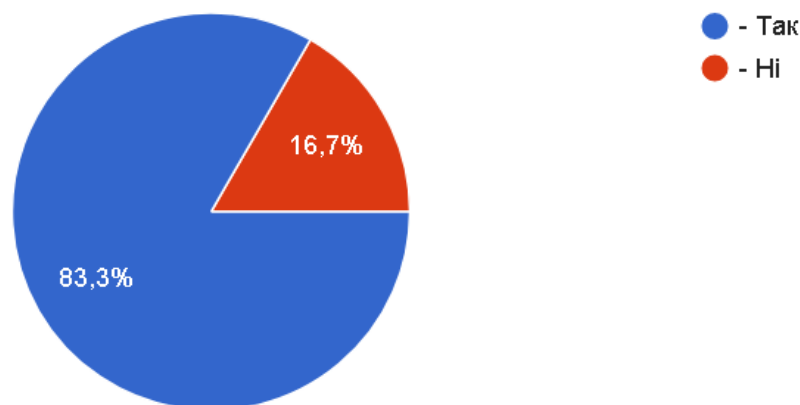
(Діаграма 8. Питання 9: Яким саме видом рухової активності Ви займаєтесь у період карантину?)

Ми отримали багато різноманітних відповідей, тому напишемо ті, яких зустрічалося більш за все: пробіжки на свіжому повітрі, велосипедні поїздки, тренування з фітнесу, дихальна гімнастика, тренування фізичними вправами, заняття на тренажерах, рухливі та спортивні ігри на свіжому повітрі.

*Питання 10:* Чи є у Вас можливість займатися в спеціалізованих спортивних зонах на відкритому повітрі (легкоатлетичні доріжки, тренажери на відкритому повітрі, спортивні майданчики та ін.)?



Діаграма 9. Питання 11: Чи є можливість тренувань з різних видів спорту на відкритому повітрі в спеціалізованих спортивних майданчиках у Вашому місті?



Діаграма 10. Тому що, підчас карантину спортивні, тренажери зали, басейни та інші спеціалізовані майданчики зачинені (83,3%).

Питання 12: Які, на вашу думку, переваги дистанційної форми навчання? (Таблиця 1).

Таблиця 1

**Узагальнена частина відповідей здобувачів:**

Не потрібно витратити багато часу на дорогу до університету;
Більше вільного часу;
Немає фізичного прикріплення до певного місця знаходження, дуже зручно;
Є можливість індивідуально поспілкуватись з викладачем та розробити графік занять;
Це дуже підходить студентам які працюють за спеціальністю;
Зменшилося написання завдань від руки, більше практики у друкуванні;
Можливість коректування розкладу деяких предметів , можливість вчитися при застуді не підвергаючи здоров'я оточуючих;
Доступність навчальних матеріалів;
Навчання в спокійній обстановці;
Мобільність;
Можливість навчатись в своєму темпі;
Зручно. Можу відвідувати пари між тренування та навіть, якщо знаходжусь на зборі в іншій країні.

С. Хатунцева вважає, що групові тести доцільно застосовувати для того, щоб оцінити якісні характеристики групи респондентів, де є необхідність дослідити від десяти і більше людей. Тестування дає можливість викладачу ЗВО за короткий час перевірити якість знань значної кількості студентів. Проте необхідно наголосити й на деяких недоліках групового тестування, оскільки є фактори, що знижують ступінь відповідності об'єктивним даним, а точність вимірювання є нижчим. До таких чинників належать: недосконалість тесту; різний

психофізіологічний стан студентів ЗВО; лабільність властивості, що діагностується; мінливість середовища, у якому відбувається дослідження; неоднорідна поведінка викладача зі студентами в різних групах; різні санітарно-гігієнічні характеристики приміщення, де відбувається тестування; суб'єктивність інтерпретації результатів тесту; недосконалість специфіки шкали оцінювання. Досліднику складно врахувати всі особливості та чинники, які впливають на результат тестування: настрій, психоемоційний стан, хворобу, втому, роздратованість чи занепокоєність студента тощо. Врахувати та усунути всі чинники під час групового тестування складно. Випадковість вибору студентом правильної відповіді також є ймовірною (Хатунцева, 2018, с. 338).

Також, після отриманих даних, ми намагались якомога більше мотивувати здобувачів до активності на карантині, знімали мотиваційні відеоролики, проводили онлайн тренування та майстер-класи та інше.

Тому, на нашу думку, змішаний процес навчання для більшості здобувачів позитивно сприймається в опануванні навчальних предметів, не найкращій, а хоча б у частковому поліпшенню рухової активності.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Отравенко О.,** Отравенко О. Фітнес з методикою викладання : навч.-метод. посібник для студентів спец. 014:11 Середня освіта «Фізична культура». Старобільськ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка», 2017. 152 с.
- 2. Shkola O.,** Griban G., Prontenko K., Fomenko O., Zhamardiy V., Bondarenko V., Bezpaliy S., Andreychuk V., Tkachenko P., Bloschynskyi I., Zhukovskyi Y. Formation of value orientations in youth during physical training. Abstracting/Indexing. 2019. 245 p.
- 3. Griban G.,** Kuznietsova O., Lyakhova N., Prystynskyi V., Oleniev D., Otravenko O., Pantus O. Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases. *Wiadomości Lekarskie*. 2021. Vol. 74. Issue 3. Part II. pp. 641–646. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202103214>.
- 4. Довгань Н. Ю.** Фізичне виховання здобувачів вищої освіти засобами позааудиторної спортивно-масової роботи : монографія. Ірпінь : Університет ДФС України, 2020. 328 с.
- 5. Шинкарьова О. Д.** Рухова активність як засіб фізичного самовдосконалення здобувачів вищої освіти. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 6 (344), Ч. 2. С. 209–219. [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-6\(344\)-2-209-219](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-6(344)-2-209-219).
- 6. Іваній І. В.** Фізична культура особистості фахівця фізичного виховання та спорту : навч.-методичний посібник. Суми : Університетська книга, 2014. 96 с.
- 7. Хатунцева С. М.** Теоретичні і методичні засади формування у майбутніх учителів готовності до самовдосконалення у процесі індивідуалізації професійної підготовки : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Бердянськ, 2018. 561 с.
- 8. Отравенко О. В.,** Гадючко О. С.

Управління якістю професійної підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика», 2020. Вип. 29. Том 3. С. 200–206. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.3/29.209576>. **9. Гадючко О. С.** Сучасні суб'єкти, стандарти та критерії ефективності управлінського процесу підготовки майбутніх тренерів ігрових видів спорту в закладах вищої освіти. Дрогобич : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 44. Том 1. С. 248–253. DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/44-1-39>.

### References

- 1. Otravenko, O., & Otravenko, O.** (2017). *Fitnes z metodykoiu vykladannia* [Fitness with teaching methods]. Starobilsk: Vyd-vo DZ «LNU imeni Tarasa Shevchenka» [in Ukrainian].
- 2. Shkola, O., Shkola O.,** Griban G., Prontenko K., Fomenko O., Zhamardiy V., Bondarenko V., Bezpaliy S., Andreychuk V., Tkachenko P., Bloschynskyi I., Zhukovskyi Y. (2019). Formation of value orientations in youth during physical training. Abstracting/Indexing [in English].
- 3. Griban, G.,** Kuznietsova, O., Lyakhova, N., Prystynskyi, V., Oleniev, D., Otravenko, O., & Pantus, O. Dynamics of students' fitness level while differentiating physical education classes in accordance with their health and nosology of diseases. *Wiadomości Lekarskie*, 74, 3, II, 641-646. DOI: <https://doi.org/10.36740/WLek202103214> [in English].
- 4. Dovhan, N. Yu.** (2020). *Fizyczne vykhovannia здobuvachiv vyshchoi osvity zasobamy pozaaudytornoї sportyvno-masovoi roboty* [Physical education of higher education seekers by means of extracurricular sports and mass work]. Irpin: Universytet DFS Ukrainy [in Ukrainian].
- 5. Shynkarova, O. D.** (2021). *Rukhova aktyvnist yak zasib fizychnoho samovdoskonalennia здobuvachiv vyshchoi osvity* [Physical activity as a means of physical self-improvement of higher education seekers]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka. Pedagogichni nauky – Bulletin of Taras Shevchenko National University of Luhansk. Pedagogical sciences*, 6 (344), 2, 209-219. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-6\(344\)-2-209-219](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-6(344)-2-209-219) [in Ukrainian].
- 6. Ivaniі, I. V.** (2014). *Fizychna kultura osobystosti fakhivtsia fizychnoho vykhovannia ta sportu* [Physical culture of the personality of a specialist in physical education and sports]. Sumy: Universytetska knyha [in Ukrainian].
- 7. Khatuntseva, S. M.** (2018). *Teoretychni i metodychni zasady formuvannia u maibutnikh uchyteliv hotovnosti do samovdoskonalennia u protsesi indyvidualizatsii profesiinoї pidhotovky* [Theoretical and methodological principles of formation of future teachers' readiness for self-improvement in the process of individualization of professional training]. *Doctor's thesis*. Berdiansk [in Ukrainian].
- 8. Otravenko, O. V., & Hadiuchko, O. S.** (2020). *Upravlinnia yakistiu profesiinoї pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv fizychnoi kultury i sportu v zakladakh vyshchoi osvity* [Quality management of professional training of future specialists in physical culture and sports in higher education institutions]. (Vols. 29, 3), (pp. 200-206). Drohobych:

Vydavnychiy dim «Helvetyka». DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863.3/29.209576> [in Ukrainian]. **9. Hadiuchko, O. S.** (2021). Suchasni subiekty, standarty ta kryterii efektyvnosti upravlinskoho protsesu pidhotovky maibutnikh treneriv ihrovykh vydiv sportu v zakladakh vyshchoi osvity [Modern subjects, standards and criteria for the effectiveness of the management process of training future coaches of playing sports in higher education institutions]. (Vols. 44, 1), (pp. 248-253). Drohobych: Vydavnychiy dim «Helvetyka». DOI: <https://doi.org/10.24919/2308-4863/44-1-39> [in Ukrainian].

**Гадючко О. С. Аналіз сучасного стану управління якості підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти**

Науковий доробок присвячений дослідженню проблеми сучасного стану управління якості підготовки здобувачів вищої освіти в інститутах спортивного нахилу, як одного з найважливіших складників системи управління у підготовці професіоналів у сфері фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти. Метою статті є аналіз науково-методичного надбання українських та зарубіжних видатних вчених сучасності з проблеми сучасного стану управління якості підготовки майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в закладах вищої освіти. Також, нами було проведено дослідження (опитування) – відношення, побажання, позитивні та негативні сторони дистанційного навчання підчас карантинних обмежень здобувачів вищої освіти.

Друга частина нашого дослідження стосувалася фізичної активності здобувачів вищої освіти, ми вирішили провести опитування про їх фізичну інтенсивність підчас карантинних обмежень (кількість часу, який здобувач ЗВО приділяє фізичному розвитку, яким фізичним вправам або видам спорту здобувач ЗВО приділяє найбільше уваги, доступність спортивних майданчиків відкритого та закритого виду в місці проживання. Також вислухали від здобувачів вищої освіти побажання, пропозиції та недоліки різноманітних форм дистанційного навчання в ЗВО. Провівши аналіз отриманих даних, ми прийшли до такої думки, що заняття через онлайн платформи потрібні, але не у повному обсязі, лише у деяких виключеннях (здобувач знаходиться на тренувальних зборах для підготовки на важливі всеукраїнські, європейські чи світові змагання або працює за спеціальністю, також через карантинні обмеження).

*Ключові слова:* управління, якісь підготовки, здобувачі вищих навчальних закладів, фізична культура і спорт, змішана та дистанційна форма навчання, карантинні обмеження.

**Гадючко А. С. Анализ современного состояния управления качества подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта в заведениях высшего образования**

Научное наследие посвящено исследованию проблемы современного состояния управления качеством подготовки соискателей высшего образования в институтах спортивного наклона, как одной из важнейших составляющих системы управления в подготовке профессионалов в сфере физической культуры и спорта в учреждениях высшего образования. Целью статьи является анализ научно-методического достояния украинских и зарубежных выдающихся ученых современности о проблеме современного состояния управления качеством подготовки будущих специалистов физической культуры и спорта в высших учебных заведениях. Также, нами были проведены исследования (опросы) – отношение, пожелания, положительные и отрицательные стороны дистанционного обучения во время карантинных ограничений по мнению соискателей высшего образования.

Вторая часть нашего исследования касалась физической активности соискателей высшего образования, закрытого вида в месте проживания. Также выслушали от соискателей высшего образования пожелания, предложения и недостатки различных форм дистанционного обучения в ЗВО. Проведя анализ полученных данных, мы пришли к такому мнению, что занятия через онлайн платформы нужны, но не в полном объеме, только в некоторых исключениях (соискатель находится на тренировочных сборах для подготовки на важные всеукраинские, европейские или мировые соревнования или работает по специальности, также из-за карантинных ограничений).

*Ключевые слова:* управление, какие-то подготовки, соискатели вузов, физическая культура и спорт, смешанная и дистанционная форма обучения, карантинные ограничения.

### **Hadiuchko O. Analysis of the Current State of Quality Management Training of Future Specialists in Physical Culture and Sports in Higher Education Institutions**

The scientific work is devoted to the study of the current state of quality management of higher education in sports institutions, as one of the most important components of the management system in the training of professionals in the field of physical culture and sports in higher education. The aim of the article is to analyze the scientific and methodological achievements of Ukrainian and today's foreign prominent scientists on the problem of the current state of quality management training of future specialists in physical culture and sports in higher education. Also, we conducted a study (survey) – attitudes, wishes, pros and cons of distance learning during the quarantine restrictions of higher education.

The second part of our study concerned the physical activity of higher education seekers. We also heard from higher education students the wishes, suggestions and shortcomings of various forms of distance learning in the Free Economic Zone. with some exceptions (the applicant is at a training meeting

to prepare for important national, European or world competitions or works in the specialty, also due to quarantine restrictions).

*Key words:* management, some training, applicants for higher educational institutions, physical culture and sports, mixed and distance learning, quarantine restrictions.

Стаття надійшла до редакції 24.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 378

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-246-254

**Загнибіда Раїса Павлівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри готельно-ресторанної та курортної справи  
Прикарпатського національного університету  
імені Василя Стефаника, м. Івано-Франківськ, Україна.  
raisa.zagnubida@pnu.edu.ua  
<https://orcid.org/0000-0001-9583-9973>

### **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ЕТИКИ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ СФЕРИ ГОСТИННОСТІ**

В умовах становлення і розвитку ринкових відносин, інтегрування у світові економічні процеси, інтеграції української освіти в європейський простір, суспільство стоїть перед якісно новою моральною ситуацією, необхідністю оцінки та вибору моральних цінностей, здатністю особистості пов'язувати ціннісні орієнтації з загальнолюдськими (гуманністю, справедливістю, миролюбністю, добротою тощо). Формування морально-етичних якостей стає одним із ключових завдань та предметом особливої уваги української держави, як зазначається в Законах України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Національній доктрині розвитку освіти», Концепції розвитку освіти на період 2015–2025 рр., положенні Кваліфікаційної рамки Єдиного простору вищої освіти. Саме тому питання формування професійної етики майбутніх фахівців набувають особливої гостроти й актуальності. Особливої актуальності набуває питання формування професійної етики майбутніх фахівців сфери гостинності, фахівців, котрі працюють переважно з людьми у сфері готельно-ресторанного і туристичного бізнесу.

Аналіз наукових джерел свідчить про те, що різні аспекти теоретичних засад етичних знань знайшли своє відображення в історії зарубіжної та вітчизняної науки (Аристотель, Конфуцій, Платон, Ж.-Ж. Руссо, Сократ, Г. Сковорода та ін.).

Проблеми професійної етики розглядалися в працях М. Вебера, Т. Гоббса, Дж. Локка, Протагора та інших філософів і педагогів минулого. Науково-теоретичні засади формування особистості, її загальної і, зокрема, моральної культури розроблялися у працях К. Байші, І. Беха, Л. Бурдейної, Г. Васяновича, І. Грязнова, В. Діуліної, І. Зязюна, В. Лозового, С. Крука, В. Плахтій, О. Пометун, О. Савченко, О. Сухомлинської, Л. Хоружої.

Проблеми регулювання трудової діяльності засобами професійної етики висвітлено в роботах сучасних науковців (Р. Апресян, О. Бобир,



С. Богдан, Н. Вознюк, В. Губин, А. Гусейнов, Г. Йонас, Е. Сабат, М. Тофтул). Співвідношення загальнолюдського й професійного компонентів моралі досліджували Д. Волкогонов, Т. Герет, Ф. Кузін, В. Лозовийтаін. Проблеми формування професійної етики, етичної компетентності, професійно-етичної культури представлені у наукових працях Д. Вербівського, В. Кочиної, Ю. Колісник-Гуменюк та ін., пошук шляхів удосконалення морально-етичних відносин у колективі здійснювали І. Бех, С. Сисоєва, О. Федоренко, Т. Чмут. Основні аспекти культури професійного спілкування висвітлено в роботах О. Куліша, В. Лівенцова.

Мета даної статті – розглянути основні підходи до формування професійної етики майбутніх фахівців сфери гостинності.

Важливою складовою підготовки сучасного фахівця є розуміння змісту професійної етики. Проблема визначення й систематизації морально-етичних якостей та розроблення системи їх формування в процесі професійної підготовки потребує визначення та усвідомлення відповідного понятійного апарату.

Перші спроби розглянути і проаналізувати моральні якості дістали відображення в ученнях Анаксимандра, Геракліта, Анаксагора, піфагорійців і представників інших філософських течій ранньої античності:сфера морального поширювалася до своєїрідної гігієни психічного і тілесного життя. Демокрит першим висловив думку про те,що моральна відповідальність є таким же регулятором поведінки людини (моральним), як і правова відповідальність(правовим). І. Кант вважав, що особистість повинна усвідомлювати, що вона чинить справедливо, лише тоді її дії морально виправдані (Кант, 1965, с. 463).

Г. Гегель визначав мораль як внутрішнє переконання людини, а моральність вважав найвищим ступенем розвитку об'єктивного духу (Кожев, 2003).

Сучасні філософи Т. Аболіна, А. Єрмоленко, О. Кисельова, В. Малахов наголошують на моральній відповідальності особистості як спроможності виконання свого професійного обов'язку (Етичні норми і цінності: проблема обґрунтування, 1997, с. 14). Питанням формування професійно-етичних якостей майбутніх фахівців присвячено низку робіт науковців (Б. Без'язичний, А. Болдова, Д. Вербівський, В. Діуліна, О. Зеленська).

Аналіз наукових джерел переконує, що мораль традиційно розглядається як сукупність норм, цінностей, ідеалів, установок, які регулюють людську поведінку і є важливими складовими культури. За висловом Г. Васяновича, мораль є не лише важливим чинником розвитку культури, а й способом оволодіння гуманним ставленням один до одного (Васянович, 2005, с. 15).

Розгляд історичного походження та взаємозв'язку термінів «мораль» і «етика» дозволяє зробити висновок, що мораль розуміють як реальні явища (звичаї суспільства, принципи співіснування і поведінки

людей, оціночні уявлення про добро, зло, справедливість), а етику – як науку що вивчає походження моралі, її природу, структуру й особливості (Вербівський, 2017; Колісник-Гуменюк, 2004).

Сфера гостинності – це важлива соціальна, економічна та культурна категорія, одна з фундаментальних складових туристичної індустрії і вона потребує високоякісних фахівців своєї справи. Основне завдання сфери гостинності пов'язане з обслуговуванням туристів під час їхнього перебування поза місцем постійного проживання. До неї, згідно з визначеннями провідних спеціалістів, належать готельний і ресторанний бізнес, підприємства транспортного обслуговування, своєрідні розваги. Поділяємо точку зору О. Лесько, що ефективність сфери гостинності визначається не лише реалізованими ресурсами, а й рівнем підготовки фахівців задіяних у галузі та дотриманням суспільно значимих цінностей: норм та правил взаємовідносин керівників різних рівнів, відносин із споживачами, клієнтами, партнерами та конкурентами (Лесько, 2011).

У межах реалізації професійної діяльності виділяється окремий вид етики – професійна етика, під якою розуміють узагальнення специфічних моральних норм, пов'язаних з особливостями функціонування різних професій (7). Термін «професійна етика» А. Сарапат розглядає як моральні засади представників певної професії та етичну оцінку їхньої поведінки. Норми професійної етики за своєю сутністю, на думку дослідника, не відрізняються від загально прийнятих норм поведінки в даному суспільстві. Вони натомість є уточнюючою деталізацією очікуваної поведінки під час виконання професійних обов'язків (Етука, 1971, с. 5).

Співставлення та узагальнення представлених поглядів щодо сутності поняття «професійна етика» дозволяє розглядати його як трансформовану та пристосовану до професійних особливостей етику, що відрізняється виокремленням найбільш пріоритетних морально-етичних якостей, що властиві цій професії (Етичні норми і цінності: проблема обґрунтування, 1997; Вербівський, 2017; Колісник-Гуменюк, 2014; Етука, 1971).

Гуманізувати взаємовідносини на усіх рівнях, реалізувати етичні принципи та норми у професійній діяльності неможливо без достатнього рівня розвитку професійної етики фахівця сфери гостинності. Основою професійної діяльності фахівця сфери гостинності вважається моральний підхід, що ґрунтується на професійній моралі й етиці. Відтак, системоутворювальним чинником виступає морально-етична складова професійної підготовки фахівців сфери гостинності.

Керуючись напрацюваннями науковців, професійну етику майбутніх фахівців сфери гостинності будемо розглядати як інтегровану систему професійно-етичних ціннісних орієнтацій, знань, умінь, професійно важливих якостей, необхідних для самореалізації та досягнення ними успіху в сфері обслуговування.

Аналіз наукових джерел і власного досвіду дозволив визначити основні завдання формування професійної етики майбутніх фахівців сфери гостинності, які спрямовані на:

- індивідуальний моральний розвиток особистості фахівця сфери гостинності;
- розвиток духовних цінностей, моралі, професійних морально-важливих якостей і самої моральності;
- засвоєння професійних етичних цінностей, оволодіння морально-етичними нормами, які стають особистісними принципами, та визначають успішність професійної діяльності;
- формування суспільно-моральної мотивації допрофесійної діяльності (Васянович, 2005; Вербівський, 2017; Бандурка, 2001).

Ми поділяємо думку вчених про те, що критеріями, які визначають рівень сформованості професійної етики майбутніх фахівців сфери гостинності виступають ознаки, виражені в знаннях, навичках і здібностях, що відрізняють професійну етику від інших категорій. У нашому випадку це здатність:

- грамотно здійснювати процеси спілкування і взаємодії зі споживачами туристичних послуг;
- відповідати нормам поведінки, системі моральних принципів, що регулюють професійну діяльність фахівця сфери гостинності;
- засвоювати професійно етичні цінності, оволодівати морально-етичними нормами;
- регулювати міжособистісні конфлікти на основі норм поведінки і моральних принципів;
- самоконтролю і самоорганізації; створювати доброзичливе середовище у сфері гостинності пов'язаний з обслуговуванням туристів (Вербівський, 2017; Колісник-Гуменюк, 2014; Винославська, 2009).

Отже, формування моральних цінностей і розвиток навичок етичної поведінки в професійній діяльності слід розпочинати вже на етапі підготовки студентів, майбутніх фахівців, сфери гостинності у закладі вищої освіти.

У результаті наукового аналізу проблеми формування професійно-етичної культури майбутніх фахівців сфери гостинності виникла потреба визначення низки організаційно-педагогічних умов, які оптимізують форми, методи, підходи, технологію організації навчального процесу як цілісної системи та забезпечать ефективну побудову цього процесу в цілому.

До організаційно-педагогічних умов формування професійної етики майбутніх фахівців сфери гостинності у процесі їх підготовки у ЗВО відносимо:

- розроблення й упровадження етичного компонента в процес підготовки фахівців;
- розвиток моральної свідомості та формування навичок етичної поведінки;

- орієнтація на саморозвиток майбутніх фахівців.

Вважаємо, що психолого-педагогічний супровід вирішення цієї проблеми має здійснюватися перш за все шляхом розробки і впровадження програми розвитку етичного компонента професійної культури студентів.

Із циклу вибіркової дисципліни освітньо-професійної програми «Міжнародний готельний бізнес» підготовки бакалавра в галузі «Сфера обслуговування» за спеціальністю «Готельно-ресторанна справа» нами було розроблено програму курсу «Корпоративна культура», яку було реалізовано для студентів I-го курсу.

Метою курсу було формування у здобувачів бакалаврського рівня вищої освіти корпоративної культури, засвоєння принципів і правил сучасного ділового протоколу та етикету, надання уявлення про його особливості у готельно-ресторанному бізнесі. Основні цілі курсу спрямовувались на набуття студентами теоретичних знань і практичних навичок, необхідних для організації успішної професійної діяльності, на освоєння сукупності форм, прийомів, способів та методів організації ділового спілкування та етикету в індустрії гостинності. Основне завдання, яке ми переслідували у процесі вивчення курсу «Корпоративна культура» це розвиток етичної складової професійної культури майбутніх фахівців сфери гостинності через:

- ознайомитися із змістом основних понять універсальної і професійної етики;
- формування умінь вирішення актуальних етичних дилем;
- опанування основних кроків здійснення морального вибору та етичного вчинку;
- дослідження прийомів побудови етичних взаємовідносин із споживачами, клієнтами, партнерами та конкурентами всередині країни, а також такими, що належать до різних культур і країн.

Слід зазначити, що програма курсу передбачала не лише оволодіння теоретичними знаннями, а й розвиток навичок самопрезентації, налагодженню стосунків з іншими учасниками, розвитку моральної свідомості, формуванню навичок етичної поведінки у системі тренінгових занять.

Застосування різноманітних форм і методів навчання, зокрема, тренінгових занять (Тренінг формування навичок етичної поведінки майбутніх фахівців сфери гостинності. Тренінг розвитку навичок самопрезентації і налагодженні етичних взаємовідносин) у підготовці фахівців у галузі етичних засад професійної діяльності (Вербівський, 2017; Колісник-Гуменюк, 2014; Бандурка, 2001; Винославська, 2009; Винославська, 2005) сприяло формуванню таких компетентностей:

- Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній

системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, вести здоровий спосіб життя.

- Здатність вчитися і оволодівати сучасними знаннями.
- Здатність використовувати інформаційні і комунікаційні технології.
- Здатність працювати в команді.
- Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
- Здатність до абстрактного мислення, аналізу та синтезу.
- Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
- Здатність використовувати на практиці основи діючого законодавства в сфері готельного та ресторанного бізнесу та відстежувати зміни.
- Здатність формувати та реалізовувати ефективні зовнішні та внутрішні комунікації на підприємствах сфери гостинності, навички взаємодії.
- Здатність проектувати сервісний процес реалізації основних і додаткових послуг у закладах готельно-ресторанного та рекреаційного господарства.
- Здатність розробляти нові послуги з використанням інноваційних технологій обслуговування споживачів.
- Здатність розробляти, просувати, реалізовувати та організовувати споживання готельних та ресторанних послуг для різних сегментів споживачів.

Актуальність дослідження проблеми формування професійної етики майбутніх фахівців сфери гостинності зумовлена необхідністю дотримання професійно-етичних норм як умови ефективності трудової діяльності. Аналіз літератури засвідчив, що проблема дослідження є предметом уваги різних наук, оскільки головним завданням професійної етики є підняття рівня моральної підготовки фахівця, озброєння його знаннями, уміннями та навичками, користуючись якими, можуть бути більш ефективно вирішені протиріччя у професійній діяльності. Формування професійної етики майбутніх фахівців сфери гостинності здійснюється, на думку автора, перш за все шляхом розробки і впровадження програми розвитку етичного компонента професійної культури студентів.

Подальшого дослідження потребує низка питань, зокрема, психологічна підструктура формування професійної етики майбутніх фахівців сфери гостинності.

### **Список використаної літератури**

**1. Кант И.** Критика практического разума: Сочинения в шести томах ; под. общ. ред. В. Ф. Асмуса, А. В. Гулыги, Т. И. Ойзермана. М. : Мысль, 1965. Т. 4. Ч. 1. 544 с. **2. Кожев А.** Введение в чтение Гегеля.

СПб. : Наука, 2003. **3. Етичні норми і цінності: проблема обґрунтування /** Аболіна Т. Г., Єрмоленко А. М., Кисельова О. О., Малахов В. А. К. : Інститут філософії і НАН України ім. Г.Сковороди, 1997. 143 с. **4. Васянович Г. П.** Педагогічна етика : навч.-метод. посібник. Львів : Норма, 2005. 344 с. **5. Вербівський Д. С.** Формування професійної етики майбутніх вчителів інформатики у процесі професійної підготовки. *Науковий вісник Ужгородського університету. Серія: Педагогіка. Соціальна робота.* 2017. Вип. 2 (41). С. 55–58. **6. Лесько О. Й.** Етика ділових відносин. Вінниця : ВНТУ, 2011. 320 с. **7. Колісник-Гуменюк Ю. І.** Формування професійної етики майбутніх фахівців. *Педагогіка і психологія професійної освіти.* 2014. № 5. С. 215–222. **8. Етыка zawodowa /** pod red. Adama Sarapaty. Warszawa : Książka i Wiedza, 1971. 327 s. **9. Бандурка О. М.** Професійна етика працівників органів внутрішніх справ. Х. : Вид-во НУВС, 2001. 219 с. **10. Винославська О. В.** Тренінгова програма сприяння розвитку професійної етики в майбутніх менеджерів. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка: збірник наукових праць.* 2009. № 3 (27). Ч. 1. С. 79–85. **11. Винославська О. В.** Система тренінгових занять для формування етичної складової професійної культури менеджера. *Вісник НТУУ «КПІ». Філософія. Психологія. Педагогіка.* 2005. № 3 (15). С. 88–95.

#### Reference

**1. Kant, I.** (1965). *Kritika prakticheskogo razuma: Sochineniya v shesti tomah* [Critique of Practical Reason: Works in six volumes]. Eds. V. F. Asmus, A. V. Gulyga, T. I. Ojzerman. Vols. 4. Part 1. M.: Mysl' [in Russian]. **2. Kozhev, A.** (2003). *Vvedenie v chtenie Gegelya* [An Introduction to Reading Hegel]. SPb.: Nauka [in Russian]. **3. Abolina, T. H., Yermolenko, A. M., Kyselova, O. O., & Malakhov, V. A.** (1997). *Etychni normy i tsinnosti: problema obgruntuvannia* [Ethical standards and values: the problem of justification]. K.: Instytut filosofii i NAN Ukrainy im. H. Skovorody [in Ukrainian]. **4. Vasianovych, H. P.** (2005). *Pedahohichna etyka* [Pedagogical ethics]. Lviv: Norma [in Ukrainian]. **5. Verbivskyi, D. S.** (2017). *Formuvannia profesiinoi etyky maibutnikh vchyteliv informatyky u protsesi profesiinoi pidhotovky* [Formation of professional ethics of future teachers of computer science in the process of professional training.]. *Naukovyi visnyk Uzhhorodskoho universytetu. Serii: Pedahohika. Sotsialna robota – Scientific Bulletin of Uzhgorod University. Series: Pedagogy. Social work, 2 (41), 55-58* [in Ukrainian]. **6. Lesko, O. Y.** (2011). *Etyka dilovykh vidnosyn* [Ethic of business relations]. Vinnytsia: VNTU [in Ukrainian]. **7. Kolisnyk-Humeniuk, Yu. I.** (2014). *Formuvannia profesiinoi etyky maibutnikh fakhivtsiv* [Formation of professional ethics of future specialists]. *Pedahohika i psykholohiia profesiinoi osvity – Pedagogy and psychology of vocational education, 5, 215-222* [in Ukrainian]. **8. Etyka zawodowa** [Professional ethics]. (1971). Ed. Adam Sarapaty. Warszawa:

Książkai Wiedza [in Polish]. **9. Bandurka, O. M.** (2001). Profesiina etyka pratsivnykiv orhaniv vnutrishnikh sprav [Professional ethics of law enforcement officers]. Kh.: Vyd-vo NUVS [in Ukrainian].

**10. Vynoslavskaya, O. V.** (2009). Treninhova prohrama sprianiia rozvytku profesiinoi etyky v maibutnikh menedzheriv [Training program to promote the development of professional ethics in future managers]. *Visnyk NTUU «KPI». Filosofiia. Psykholohiia. Pedagogika – Bulletin of NTUU "KPI". Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 3 (27), 1, 79-85 [in Ukrainian].

**11. Vynoslavskaya, O. V.** (2005). Systema treninovykh zaniat dlia formuvannia etychnoi skladovoi profesiinoi kultury menedzhera [The system of training sessions for the formation of the ethical component of the professional culture of the manager]. *Visnyk NTUU «KPI». Filosofiia. Psykholohiia. Pedagogika – Bulletin of NTUU «KPI». Philosophy. Psychology. Pedagogy*, 3 (15), 88-95 [in Ukrainian].

#### **Загнибіда Р. П. Формування професійної етики майбутніх фахівців сфери гостинності**

Визначено й проаналізовано основні підходи до проблеми формування професійної етики майбутніх фахівців сфери гостинності. У статті описано специфіку та систему вимог до професійної етики фахівців сфери гостинності. Виокремлено основні проблеми та деякі норми професійної етики, сформульовано вимоги до особистісних та професійно значущих якостей фахівців сфери гостинності. Подана загальна характеристика етичної поведінки фахівця.

*Ключові слова:* професійна етика, формування професійної етики, норми професійної етики.

#### **Загнибеда Р. П. Формирование профессиональной этики будущих специалистов сферы гостеприимства**

Определены и проанализированы основные подходы к проблеме формирования профессиональной этики будущих специалистов сферы гостеприимства. В статье описана специфика и система требований к профессиональной этике специалистов сферы гостеприимства. Выделены основные проблемы и некоторые нормы профессиональной этики, сформулированы требования к личностным и профессионально значимым качествам специалистов сферы гостеприимства. Представлена общая характеристика нравственного поведения специалиста.

*Ключевые слова:* профессиональная этика, формирование профессиональной этики, нормы профессиональной этики.

#### **Zagnibida R. Formation of Professional Ethics of Future Hospitality Professionals**

The main approaches to the problem of formation of professional ethics of future hospitality specialists are determined and analyzed. The article describes the specifics and system of requirements for professional ethics of

hospitality specialists. The main problems and some norms of professional ethics are highlighted, the requirements to personal and professionally significant qualities of hospitality specialists are formulated. The general characteristic of ethical behavior of the expert is given.

*Key words:* professional ethics, formation of professional ethics, norms of professional ethics.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Архипова С. П.



УДК 378.147.016:796]:351.74

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-255-264

**Зубченко Людмила Вікторівна,**

кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри спеціальних дисциплін  
та професійної підготовки факультету №1  
Криворізького навчально-наукового інституту  
Донецького державного університету внутрішніх справ,  
м. Кривий Ріг, Україна.  
lyzubchenko@i.ua  
<https://orcid.org/0000-0002-8173-086X>

**Голик Володимир Анатолійович,**

старший викладач кафедри спеціальних дисциплін  
та професійної підготовки факультету №1  
Криворізького навчально-наукового інституту  
Донецького державного університету внутрішніх справ,  
м. Кривий Ріг, Україна.  
vagolik@i.ua  
<https://orcid.org/0000-0001-8879-4025>

**ВИКОРИСТАННЯ НЕСТАНДАРТНОГО ОБЛАДНАННЯ  
В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ З ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ**

Специфіка професійної діяльності працівників Національної поліції України висуває підвищені вимоги до фізичної підготовленості осіб. Ґрунтовний її аналіз свідчить, що під час професійної діяльності значну частину робочої зміни (зазвичай нічних змін) працівники перебувають у вимушеному положенні. Це переконливо свідчить про дію значної кількості негативних чинників на системи організму правоохоронців: гіподинамія та гіпокінезія, нервово-емоційне напруження, стреси. Крім того, шкідливі звички, ненормований робочий день, часті виїзди, що пов'язані з охороною громадського порядку та відсутність часу для занять фізичною підготовкою не дозволяють забезпечувати необхідний рівень фізичної підготовленості правоохоронців. Перераховані чинники з віком призводять до суттєвого зниження розумової та фізичної працездатності, погіршення стану здоров'я та діяльності основних систем організму, а за систематичної дії сприяють виникненню різних захворювань (Моргунов, 2020).

Відомо, що в процесі професійної підготовки майбутніх працівників, у тому числі системи МВС України, існує тривале перебування курсантів у вимушеному положенні (сидячи), причому часто з опущеною головою, що призводить до гіподинамії та гіпокінезії й

навіть до нервово-емоційного напруження. Вище зазначений негативізм має місце в житті майбутніх правоохоронців завдяки недостатній їх фізичній підготовленості, а також у відсутності у них необхідних прикладних навичок фізичного вправ, які дозволяли б підвищувати рівень рухової активності й в цілому підвищувати рівень фізичної підготовленості кожного (Бондаренко, Решко, 2015).

Тому, щоб успішно реалізувати спеціально організований педагогічний процес, на допомогу приходять різноманітні елементи оздоровчого фітнесу, які використовуються під час проведення навчальних занять з курсантами та під час процесі поза аудиторної роботи.

Як свідчить аналіз науково-методичної літератури, питанням удосконалення рівня фізичної підготовленості курсантів вищих навчальних закладів системи МВС України присвячені роботи: М. Ануфрієва, Ю. Батайло, С. Безпалого, В. Бондаренка, О. Гаркавого, І. Закорка, Г. Заяріна, С. Жеваго, Б. Логвиненка, О. Моргунова, О. Хацаюка, А. Чуха та інших. Цікавими за своїм змістом є роботи: Ю. Антошківа, В. Дідковського, В. Бондаренка, А. Забори, О. Кузенкова, О. Ольхового, О. Петрачкова, у яких розкриваються методичні аспекти підвищення рівня фізичної підготовленості майбутніх офіцерів схожих силових структур.

Як відмічає В. Бондаренко «...навчання курсантів у закладі вищої освіти системи МВС України відбувається в специфічних умовах, пов'язаних зі значним обсягом навчальної інформації, перевантаженням інформаційної сфери, зниженням рухової активності. Гіподинамічний режим діяльності спричиняє комплекс функціональних розладів, що поширюються на функції системи кровообігу, дихання, опорно-рухового апарату, процеси обміну речовин та призводять до суттєвого погіршення адаптаційних можливостей організму, унаслідок чого він не спроможний ефективно протистояти комплексу негативних чинників такої діяльності. Унаслідок цього виникає явище детренованості, погіршується фізичний стан, знижується працездатність» (Бондаренко, Решко, 2015, с. 180). Так, науковцями Ю. Антошків, О. Моргуновим доведено, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують нервову й психічну стійкість до емоційних стресів, підтримують розумову працездатність на оптимальному рівні, сприяють підвищенню успішності курсантів.

Аналіз праць Г. Арзютова, В. Бальсевича, М. Носка та інших учених свідчить, що низька рухова активність призводить до різноманітних порушень функцій систем організму, обміну речовин, появи надлишкової ваги, що несприятливо відображається на стані здоров'я. Перш за все страждає серцево-судинна система (атеросклероз, гіпертонічна, ішемічна хвороба тощо), порушується стан опорно-рухового апарату. У результаті виникає явище детренованості (погіршення перенесення функціональних навантажень). Понижена рухова активність несприятливо позначається на стані м'язової системи.

М'язи стають в'ялими, зменшуються в розмірах. М'язовий корсет не виконує своєї головної функції (хребет не утримується в нормальному положенні), що призводить до погіршення кровопостачання мозку та, як наслідок, зниження розумової та фізичної працездатності працівників (Бондаренко, Решко, 2015).

На наш погляд одним із перспективних напрямів у вирішенні поставлених завдань та досягнення мети дослідження є використання спеціальних засобів навчання, які дозволяють на основі міжпредметної взаємодії створювати необхідний достатньо високий рівень нервово-емоційного напруження засобами широкого використання різноманітних факторів інтенсивного фізичного навантаження. Крім цього, доцільно використовувати різноманітні впливи, які пов'язані із інтенсивним навантаженням на психіку, пам'ять і процеси фізичної активності майбутніх правоохоронців. Найбільш ефективними у цьому напрямі є практичні заняття з фізичної підготовки з застосуванням елементів оздоровчого фітнесу, а саме виконання фізичних вправ із застосуванням функціональних петлях TRX.

*Метою* даного дослідження є визначення доцільності використання елементів оздоровчого фітнесу (функціональні петлі TRX) для підвищення рівня рухової активності й удосконалення процесу фізичної підготовки майбутніх працівників Національної поліції України.

*Матеріали і методи дослідження.* Для розв'язання поставлених цілей використані методи дослідження: теоретичні – аналіз наукової літератури та документальних джерел із проблем загальної та спеціальної фізичної підготовки правоохоронців, імперичні та експериментальні – тестування для визначення рівня розвитку загальних та спеціальних фізичних якостей.

Професійна діяльність працівників поліції пов'язана зі значними психологічними та фізичними навантаженнями, які потребують формування й розвитку в майбутніх фахівців відповідних фізичних якостей, зокрема фізичної витривалості. Все це повною мірою відповідає концепції розвитку української науки в галузі фізичної культури та спорту, спрямованої на пошук ефективних засобів і методів фізичної підготовки майбутніх правоохоронців.

Оздоровчий фітнес являє собою окрему галузь діяльності суспільства, яка задовольняє прагнення людини у покращенні власного здоров'я та підвищенні якості життя за рахунок спеціально організованої рухової активності. В сучасних фітнес-програмах для успішного вирішення різних завдань застосовується різноманітне обладнання: гантелі, гумові амортизатори, спеціальні штанги (пампи), обтяжені м'ячі (медболи), терасети, фітболи, функціональні петлі, спеціальні балансуєчі платформи *core*, *bosu*, балансувальні подушки *airhex*, міні тренажер *jumstik* та ін (Беляк, 2014).

Серед засобів, які сприяють розвитку потрібних фізичних та спеціальних якостей, дозволяють формувати необхідні прикладні

навички та професійні прийоми, з великим успіхом можуть застосовуватись фізичні вправи на функціональних петлях TRX.

Тому, для більшої зацікавленості курсантської молоді ДонДУВС у заняттях з фізичної підготовки, підвищення рівня рухової активності, можливості коригування правильної постави та в цілому тіло будови, викладачами кафедри спеціальних дисциплін та професійної підготовки використовуються комплекси вправ зі спеціальними тросами-стропами, які можна кріпити практично до будь-якої нерухомої поверхні – функціональні петлі TRX (Training Resist Exercises). Програма TRX асоціює з поняттям «функціональний тренінг». Сутність функціонального тренування – сприяти, у тих хто займається, розвитку вміння раціонально й ефективно застосовувати свої фізичні здібності для вирішення конкретних рухових завдань за допомогою засвоєння рухових стереотипів тієї чи іншої діяльності. Основний акцент у функціональному тренуванні робиться на умінні виконувати рухи з оптимальною амплітудою в умовах, які постійно змінюються, в зв'язку з впливом зовнішніх сил, що діють на тіло, в момент зміни його положення. При цьому треба проявляти необхідний рівень силових можливостей, зберігаючи динамічну рівновагу (Dawes J., 2017).

Методика тренувань за допомогою функціональних петель TRX була розроблена наприкінці 90-х років. Їх розробником став американський морський піхотинець Ренді Хетрік. Під час служби, так як тренувального обладнання фактично не було, він з товаришами по службі шукав спосіб вивести себе на пік фізичної форми при мінімальному оснащенні. Роздуми і пошуки Ренді Хетрік привели його до створення унікального інструменту для тренування власного тіла за допомогою старих поясів джиу-джитсу і лямок парашута, що називається «з того, що було». Після експериментів з імпровізованим оснащенням він зрозумів наскільки ефективна може бути подібна система (Dawes J., 2017). Таким чином в кінці 80-х років були винайдені петлі TRX. А сьогодні ці петлі набули широкої популярності в Україні.

Заняття на функціональних петлях TRX дозволяють під час виконання вправ, працювати відразу м'язами всього тіла як єдиної координованої системи. За допомогою такої методики є можливість відтворити моторні схеми більшості основних рухів людини, поступово підвищувати навантаження і відпрацьовувати дані рухи на TRX для того, щоб поліпшити їх виконання у повсякденному житті.

Базове тренування на TRX дозволяє підготуватись до роботи в підвішеному стані, використовуючи вагу власного тіла. TRX, перш за все – інструмент для ефективного метаболічного тренінгу. Гнучка конструкція петель перетворює прості вправи в складні комбінації та підвищує координаційну складність більшості вправ. При цьому в роботі одночасно бере участь велика кількість м'язових груп. Завдяки цьому тренування за допомогою TRX сприяє більш активній витраті енергії під час заняття і дозволяє витратити калорії через багато годин після

закінчення тренування. Крім того, TRX корисний як снаряд, що дозволяє тренувати практично все тіло без ударного або прямого навантаження на хребет (Арешина, 2018).

Професійна діяльність працівників поліції пов'язана зі значними психологічними та фізичними навантаженнями, які потребують формування й розвитку в майбутніх фахівців відповідних фізичних якостей, зокрема сили й силової витривалості. Динамічна силова витривалість характерна для циклічної та ациклічної діяльності, а статична силова витривалість типова для діяльності, що пов'язана з утриманням робочої напруги в певному положенні. Навчальні заняття за допомогою функціональних петель дають переваги у порівнянні з традиційною формою занять для розвитку силової витривалості майбутніх правоохоронців (Боровик, 2017). Тому що кожна вправа розвиває силу, одночасно поліпшуючи гнучкість, баланс і стабілізацію корпусу кожного курсанта. Під час занять за допомогою TRX використовуються рухи тіла на протидію силі земного тяжіння з метою тренування нервово-м'язових взаємодій при зміні положення тіла та величині зусиль, що прикладаються для виконання вправи. В основі вправ на функціональних петлях TRX лежить заплановане зміщення центру ваги тіла від центру площі опори, що активізує м'язи-стабілізатори під час виконання кожної фізичної вправи.

Програма занять з фізичної підготовки курсантів за допомогою функціональних петель TRX включає в себе значний арсенал базових вправ та практично необмежену кількість їх модифікацій та комбінацій і надає можливість добирати необхідні рухи, виходячи із завдань на кожне заняття та рівня фізичної підготовленості тих, хто займається (Арешина, 2018). Для розвитку сили та силової витривалості найчастіше використовуються комплекси з 8-10 вправ, що залучають основні групи м'язів курсантів. Кількість повторень кожної вправи – 6-8 разів. Весь комплекс повторюється 3-4 рази, перерва для відпочинку складає одну хвилину.

Ось декілька прикладів комплексів фізичних вправ, які викладачі кафедри спеціальної фізичної та професійної підготовки ДонДУВС використовують на заняттях з фізичної підготовки для удосконалення фізичних якостей курсантів, в першу чергу силової витривалості, а також підвищення їхнього рівня рухової активності: а) випад в бік (виставити одну ногу в правий бік, а іншу – приставити. Зігнути ноги в колінах. Затриматися в такій позиції на декілька секунд); б) прес (на видиху, напружити прес та підтягнутися уверх (ноги повинні бути прямі)); в) віджимання (одне з самих ефективних рухів при роботі з петлями TRX. Треба прийняти упор лежачи, поставити ноги в стремена петель, потім випрямити руки. Ноги повинні бути на одному рівні з грудьми. Виконувати згинання та розгинання рук в упорі лежачи, тримаючи ноги в стременах петель); г) планка (необхідно вставити ноги в петлі й зайняти вихідне положення лежачи. Тримати таке положення до 60 секунд);

д) присідання (на видиху, напружити прес та присісти вниз (ноги повинні бути зігнуті в колінах, на вдиху – випрямити корпус, розігнути ноги в колінному суглобі); е) випад назад (виставити одну ногу вперед, а іншу – назад. Зігнути ноги в колінах. Стегно задньої ноги складає з торсом пряму лінію. Затриматися в такій позиції на декілька секунд); є) згинання рук на біцепс обома руками. Обидві руки зігнути в ліктях. На кожен рахунок здійснювати згинання та розгинання рук в ліктьовому суглобі; ж) відведення рук перед собою обличчям вниз. Руки випрямлені в ліктьовому суглобі. На кожен рахунок руки треба підіймати вверх, тримаючись за стремена петель з зусиллями, переносячи вагу тіла на руки; з) присідання на одній нозі. Руками триматися за стремена петель, стоячи на лівій нозі підняти вгору праву перед собою. Не відриваючи п'ятку робочої ноги від підлоги опуститися у глибокий присід. Намагатися при цьому не торкатися підлоги п'яткою правої ноги. Вернутися у вихідне положення та повторити на іншу ногу; і) підтягування нейтральним хватом. Триматися за руки я та повиснути, при цьому відвівши ноги вперед, руки тримати повністю прямими не прогинаючись у попереку. Звести лопатки, підтягнути руки я петель до себе, по сторонах від грудей. Повернутися у вихідне положення.

Курсантам викладачі завжди нагадують про займання правильної позиції – тримати рукояті функціональних петель TRX на витягнутих вперед руках, а задля регулювання, удосконалення фізичної витривалості – змінювати величину площі опори або змінювати кут нахилу тулуба.

Описані вище комплекси фізичних вправ за допомогою функціональних петель TRX у курсантів можна чергувати з метою комплексного впливу на різні фізичні якості.

Треба відмітити, що практичні заняття з фізичної підготовки з використанням функціональних петель проводяться два рази на тиждень з інтервалом не менше двох суток та тривалістю 30 хвилин, слугують цікавими вправами для підготовки організму до вирішення основних завдань на занятті з фізичної підготовки, а також підвищують рухову активність кожного здобувача й коригують правильну поставу, тілобудову.

**Висновки.** Отже, методика тренувань за допомогою функціональних петель TRX є перспективною формою роботи зі здобувачами в процесі занять з фізичної підготовки – майбутніми працівниками Національної поліції України. Треба зауважити, що включення у програму занять з фізичної підготовки курсантів комплексів вправ за допомогою функціональних петель TRX, по-перше, підвищило їх ефективність, дало змогу зацікавити курсантську молодь до спільної рухової діяльності, регулярних занять фізичними вправами, по-друге підвищило інтерес до самостійних занять. Курсанти почали цікавитися, де можна займатися додатково цим видом фізичних вправ, шукали в інтернет мережі ролики та намагалися займатися вдома самостійно. По-третє, дало можливість тренування великої кількості м'язів тіла відразу,

тобто здійснюються ефективно зміцнення мязового корсету, а також йде позитивний вплив на розвиток різних фізичних якостей

Проведене дослідження не вичерпує всіх проблем, однак допускає рекомендувати ряд наступних заходів щодо покращення організації занять курсантів з фізичного виховання з метою залучення та зацікавлення їх до самостійної фізкультурної діяльності: досконале планування навчального процесу з урахуванням побажань курсантів; популяризація оздоровчого фітнесу як одного з необхідних складових у підвищенні рухової активності кожного здобувача та коригування постави й тілобудови.

Перспективи подальших розвідок вбачаємо у детальній розробці програми практичних занять з використанням функціональних петель та перевірки її ефективності.

### **Список використаної літератури**

**1. Моргунов О. А.,** Ярещенко О. А. Фізична підготовка курсантів закладів вищої освіти зі специфічними умовами навчання МВС України. *Підготовка поліцейських в умовах реформування системи МВС України*. Харків, 2020. № 4. С. 177–179. **2. Бондаренко В. В.,** Решко С. М. Фізичний стан курсантів Національної Академії внутрішніх справ. *Юридична психологія*. Київ, 2015. № 2. С. 180–184. **3. Беляк Ю. І.** Класифікація та методичні особливості засобів оздоровчого фітнесу. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. Харків, 2014. № 11. С. 3–7. **4. Dawes J.** Complete guide to TRX suspension training. Champaign : Human Kinetics, 2017. 214 p. **5. Арешина Ю. Б.** Основні теоретико-методологічні принципи використання універсального підвісного тренажеру TRX при порушенні постави у школярів. *Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті*. 2018. № 154. Том 2. С. 94–97. **6. Боровик М. О.** Методика розвитку фізичної витривалості у курсантів ВНЗ МВС України. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. Запоріжжя, 2017. Вип. 52 (105). С. 439–444.

### **References**

**1. Morhunov, O. A., & Yareshchenko, O. A.** (2020). Fizychna pidhotovka kursantiv zakladiv vyshchoi osvity zi spetsyfichnymy umovamy navchannia MVS Ukrainy [Physical training of cadets of higher education institutions with specific training conditions of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Pidhotovka politseyskykh v umovakh reformuvannia systemy MVS Ukrainy – Training of police officers in the conditions of reforming the system of the MIA of Ukraine*, 4, 177-179 [in Ukrainian]. **2. Bondarenko, V. V., & Rechko, S. M.** (2015). Fizychnyi stan kursantiv Natsionalnoi Akademii vnutrishnikh sprav [Physical condition of cadets of the National Academy of Internal Affairs]. *Yurydychna psykholohiia – Legal psychology*, 2, 180-184 [in Ukrainian]. **3. Beliak, Yu. I.** (2014). Klyasyfikatsiia ta metodychni osoblyvosti

zasobiv ozdorovchoho fitnesu [Classification and methodological features of health fitness]. *Pedahohika, psykhohiia ta medyko-biolohichni problemy fizychnoho vykhovannia i sportu – Pedagogy, psychology and medical and biological problems of physical education and sports*, 11, 3-7 [in Ukrainian].

**4. Dawes, J.** (2017). Complete guide to TRX suspension training. Champaign: Human Kinetics [in English].

**5. Areshyna, Yu. B.** (2018). Osnovni teoretyko-metodolohichni pryntsyipy vykorystannia universalnogo pidvisnogo trenazheru TRX pry porushenni postavy u shkoliariv [Basic theoretical and methodological principles of using the universal suspended exercise machine TRX in postural disorders in schoolchildren]. *Suchasni problemy zdorovia ta zdorovoho sposobu zhyttia u pedahohichnii osviti – Modern problems of health and a healthy way of life in pedagogical education*, 154, 2, 94-97 [in Ukrainian].

**6. Borovyk, M. O.** (2017). Metodyka rozvytku fizychnoi vytryvalosti u kursantiv VNZ MVS Ukrainy [Methods of developing physical endurance in cadets of universities of the Ministry of Internal Affairs of Ukraine]. *Pedahohika formuvannia tvorchoi osobystosti u vyshchii i zahalnoosvitnii shkolakh – Pedagogy of creative personality formation in higher and general education schools*, 52 (105), 439-444 [in Ukrainian].

**Зубченко Л. В., Голик В. А. Використання нестандартного обладнання в процесі занять з фізичної підготовки**

У статті головну увагу приділено питанням фізичної підготовки курсантів – майбутніх працівників Національної поліції України. Метою статті є визначення доцільності використання елементів оздоровчого фітнесу (функціональні петлі TRX) для підвищення рівня рухової активності й удосконалення процесу фізичної підготовки майбутніх працівників Національної поліції України. Саме тому навчальні заняття за допомогою функціональних петель дають переваги у порівнянні з традиційною формою занять для розвитку силової витривалості майбутніх правоохоронців. Програма TRX асоціює з поняттям «функціональний тренінг». Сутність функціонального тренування – сприяти, у тих хто займається, розвитку вміння раціонально й ефективно застосовувати свої фізичні здібності для вирішення конкретних рухових завдань за допомогою засвоєння рухових стереотипів тієї чи іншої діяльності. Основний акцент у функціональному тренуванні робиться на умінні виконувати рухи з оптимальною амплітудою в умовах, які постійно змінюються, в зв'язку з впливом зовнішніх сил, що діють на тіло, в момент зміни його положення. Програма занять з фізичної підготовки курсантів за допомогою функціональних петель TRX включає в себе значний арсенал базових вправ та практично необмежену кількість їх модифікацій та комбінацій і надає можливість добирати необхідні рухи, виходячи із завдань на кожне заняття та рівня фізичної підготовленості тих, хто займається. Для розвитку сили та силової витривалості найчастіше використовуються комплекси вправ, що залучають основні групи м'язів курсантів.



Доведено, що включення у програму занять з фізичної підготовки курсантів комплексів вправ за допомогою функціональних петель TRX, по-перше, підвищило їх ефективність, дало змогу зацікавити курсантську молодь до спільної рухової діяльності, регулярних занять фізичними вправами, по-друге підвищило інтерес до самостійних занять.

*Ключові слова:* фізична підготовка, курсанти, оздоровчий фітнес, функціональні петлі TRX.

**Зубченко Л. В., Голик В. А. Использование нестандартного оборудования в процессе занятий по физической подготовке**

В статье главное внимание уделено вопросам физической подготовки курсантов – будущих работников национальной полиции Украины. Целью статьи является определение целесообразности использования элементов оздоровительного фитнеса (функциональные петли TRX) для повышения уровня двигательной активности и совершенствования процесса физической подготовки будущих работников Национальной полиции Украины. Поэтому учебные занятия с помощью функциональных петель дают преимущества по сравнению с традиционной формой занятий для развития силовой выносливости будущих правоохранителей. Программа TRX ассоциируется с понятием «функциональный тренинг». Сущность функциональной тренировки – способствовать у тех, кто занимается, развитию умения рационально и эффективно применять свои физические способности для решения конкретных двигательных задач посредством усвоения двигательных стереотипов той или иной деятельности. Основной акцент в функциональной тренировке делается на умении выполнять движения с оптимальной амплитудой в постоянно меняющихся условиях в связи с влиянием внешних сил, действующих на тело в момент изменения его положения. Программа занятий по физической подготовке курсантов с помощью функциональных петель TRX включает в себя значительный арсенал базовых упражнений и практически неограниченное количество их модификаций и комбинаций и позволяет подбирать необходимые движения, исходя из заданий на каждое занятие и уровня физической подготовленности занимающихся. Для развития силы и силовой выносливости чаще всего используются комплексы упражнений, привлекающие основные группы мышц курсантов.

Доказано, что включение в программу занятий по физической подготовке курсантов комплексов упражнений с помощью функциональных петель TRX, во-первых, повысило их эффективность, позволило заинтересовать курсантскую молодежь к совместной двигательной деятельности, регулярным занятиям физическими упражнениями, во-вторых, повысило интерес к самостоятельным занятиям.

*Ключевые слова:* физическая подготовка, курсанты, оздоровительный фитнес, функциональные петли TRX.

**Zubchenko L., Golik V. The Use of Non-Standard Equipment in the Process of Physical Training**

The article focuses on the issues of physical training of cadets – future employees of the National Police of Ukraine. The aim of the article is to determine the appropriateness of the use of elements of using elements of fitness (TRX functional loops) to increase the level of physical activity and improve the process of physical training of future law enforcement officers of the National Police of Ukraine. That is why training sessions with the help of functional loops provide advantages over the traditional form of training for the development of strength endurance of future law enforcement officers.

The TRX program is associated with the concept of «functional training». The principle of functional training is to promote the development of those who are engaged in the ability to use rationally and effectively their physical abilities to solve specific motor problems by mastering motor stereotypes of a particular activity. The main emphasis in functional training is on the ability to perform movements with optimal amplitude in conditions that are constantly changing, due to the influence of external forces affect the body at the time of changing its position.

The program of physical training classes for cadets with the help of functional loops TRX includes a significant arsenal of basic exercises and almost unlimited number of modifications and combinations and provides the opportunity to choose the necessary movements based on tasks for each lesson and level of physical fitness. For the development of strength and power endurance are often used sets of exercises that involve the main muscle groups of cadets.

It is proved that the inclusion in the curriculum of physical training of cadets the complexes of exercises with the help of functional loops TRX, firstly, increased their efficiency, made it possible to interest cadet youth in the joint motor activities, regular physical exercises, and secondly increased interest in individual classes.

*Key words:* physical training, cadets, health fitness, functional loops TRX.

Стаття надійшла до редакції 25.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., доц. Юрків Я. І.

УДК 159.9:355

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-265-273

**Луцкевич Наталія Іванівна,**

старший викладач кафедри психології та соціальної роботи  
Відокремленого структурного підрозділу закладу вищої освіти  
«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»  
Хмельницького інституту соціальних технологій,  
м. Хмельницький, Україна.  
lutskevich1971@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-6013-6557>

### **АНАЛІЗ ПСИХОФІЗІОЛОГІЧНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПОВЕДІНКИ ОПЕРАТОРА В ЕКСТРЕМАЛЬНИХ СИТУАЦІЯХ**

Підвищення ефективності (надійності) діяльності операторів значною мірою пов'язане з їхнім психофізіологічним станом, динамікою функціонального стану, який змінюється у процесі професійної діяльності під впливом різних зовнішніх факторів, які часто мають екстремальний характер. Своєчасне виявлення станів, які негативно впливають на ефективність (надійність) діяльності операторів, та засобів, методів діагностики й управління цими станами являє собою важливу проблему. Вирішення вказаної проблеми пов'язане із завданням аналізу й описання цих психофізіологічних станів (Тиньков, Фаворова, 2019).

Вивчення цієї проблеми має велике теоретичне й практичне значення, оскільки у процесі індустріалізації суспільства й створення все більш ускладнених систем «людина-машина» (СЛМ) коло екстремальних і критичних ситуацій істотно розширилося в результаті недостатньої надійності елементів цієї системи.

Більш повне представлення СЛМ вимагає включення в їхній склад третього компонента – середовищних умов, що робить систему трикомпонентною – «людина – об'єкт управління – середовище» (ЛОС). Саме така система є всеосяжною й дозволяє розглядати «людський фактор» у ній як найбільш ненадійну ланку системи (Криводезев, 2007). Або (ЛМВС) «людина-машина-виробниче середовище». Виходячи з цього, особливе значення в рішенні питань безпеки праці приділяється людині, як елементу системи «людина-машина-виробниче середовище». Згідно даним статистики 80-90% порушень режиму роботи теплових електростанцій, 70-80% дорожньо-транспортних випадків, 50-65% аварій літаків, більше 50% нещасних випадків у виробничій сфері викликані людським фактором. Високі рівні аварійності, травматизму, несприятливий вплив різних джерел небезпек на здоров'я й працездатність людини часто обумовлені невідповідністю її функціонального стану складності або інтенсивності роботи, що

виконується, розвитком стану нервово-емоційної напруженості, стомленням, стресом. Тому потрібно значну увагу приділяти оцінці та регуляції функціонального стану людини-оператора (Лис, 2016).

Підвищення надійності й ефективності функціонування систем «людина-машина-виробниче середовище» можливе при дослідженні та визначенні психофізіологічних характеристик людини, особливостей динаміки функціонального стану, що формуються у процесі діяльності оператора, особливо, в екстремальних умовах. Авторами таких досліджень різних років є А. Губинський, Б. Ломов, В. Маріщук, Ф. Горбов, В. Лебедев, А. Леонова, К. Іванов-Муромський, О. Навакатіян, Г. Зараковський, В. Павлов, В. Кальніш, А. Карпукіна, М. Фролов. Вирішенню проблеми створення нових методів, засобів діагностики та регуляції функціонального стану людини-оператора у процесі діяльності присвячені сучасні дослідження таких авторів, як Ю. Лис, О. Солдатов, О. Тиньков, К. Фаворова, В. Криводеєв, О. Кокун.

**Мета статті** – проаналізувати психофізіологічні особливості поведінки оператора в екстремальних умовах і ситуаціях.

Психофізіологічні особливості поведінки оператора, зрозуміло, визначаються його психофізіологічним станом. Психофізіологічний стан людини – це характеристика механізмів, що забезпечують узгоджену активність психічних, соматичних і вегетативних функцій в процесі діяльності або поведінки людини. Тобто, психофізіологічний стан (ПФС) оператора – це характеристика здійснення ним психічних, соматичних і вегетативних функцій в процесі виробничої діяльності.

Звідси, головними методами оцінки психофізіологічних станів (ПФС) оператора є:

- фізіологічні методи, які базуються на оцінці частоти серцебиття; частоти і глибини дихання; температури тіла, електричної активності шкіри; зняті електрокардіограм та енцефалограм і т.п.;
- психологічні методи, які забезпечують аналіз особистісних психологічних характеристик оператора (тривожність, самопочуття, мотивація до діяльності, адекватність сприйняття, пам'ять, мислення);
- психофізіологічні методи, основу яких складає дослідження функціонального стану аналізаторів оператора, електричної складової процесів центральної нервової системи, сенсомоторних реакцій і т. п. (Тиньков, 2013).

Екстремальними можуть вважатися такі умови діяльності оператора СЛМ, при яких раптово виникають чи постійно діють такі обставини, які реально загрожують життю, здоров'ю, благополуччю оператора, або суб'єктивно сприймаються ним як такі, що несуть таку загрозу (Кальніш, 2017).

Існує цілий ряд визначень екстремальних умов діяльності оператора. В діяльності оператора існує два типи обставин, які можуть зробити його працю екстремальною:

1) при здійсненні повсякденної напруженої діяльності в умовах якої небезпека виступає як потенційно можливі та шкідливі за своєю природою події, які знаходяться за межами звичайного досвіду його діяльності;

2) при появі та розвитку неочікуваних «критичних» інцидентів чи ситуацій, які стимулюють розвиток стійких симптомів підвищеного збудження, при яких працівники стикаються з людськими жертвами та/чи суттєвими матеріальними втратами, з реальною небезпекою для свого життя та здоров'я, а також з загрозою життю, здоров'ю, благу оточуючих.

Таким чином, не дивлячись на схожість цих понять, екстремальні умови дещо відрізняються від екстремальних ситуацій. Якщо екстремальні умови можна ототожнювати з «критичними» обставинами, які мало змінюються у часовому вимірі, то екстремальні ситуації розвиваються за короткий проміжок часу і характеризуються різними динамічними змінами обставин діяльності.

Доцільно також визначити різницю між поняттями екстремальні фактори і екстремальні умови. Перші передбачають дію окремого фактора: фізичного, психологічного чи іншого походження. Екстремальні умови охоплюють більш широку область впливу декількох чи багатьох факторів. В цьому випадку інтегральний результат їх впливу на організм людини-оператора має більш складний, ймовірнісний характер, так як спільний вплив певної кількості факторів може здійснювати на організм людини різний ефект в залежності від конкретного сполучення цих факторів (Кальниш, 2017).

Вплив екстремальних ситуацій може мати наступні форми прояву в діяльності оператора:

- різке зниження рівня організованості і раціональності поведінки;
- гальмування основних видів виробничої діяльності;
- навпаки – різке підвищення рівня ефективності виробничої діяльності.

Перша форма поведінки знаходить свій вираз у імпульсивних, передчасних та несвоєчасних діях. Дезорганізація поведінки знаходить свій вираз у втраті основних професійних навичок, у нездатності оперативно використовувати напрацьований раніше досвід, у постійному повторі рухових реакцій, які неадекватні виробничій ситуації. В екстремальній ситуації у переважній більшості випадків спостерігається різке підвищення чуттєвості за рахунок раціональності, що неминуче приводить до зниження рівня надійності дій оператора. Значна зміна обсягу і характеру інформації підвищує кількість помилок в операторській діяльності. Неповнота, надлишковість, двозначність інформації, яка надходить до оператора через засоби відображення інформації (ЗВІ) може не тільки погіршувати часові характеристики і рівень точності дій оператора, але і викликати хибні дії, які можуть привести до аварійного стану.

Друга форма поведінки характеризується уповільненням виконання операторських дій (зниження швидкості вирішення виробничих завдань), а іноді відбувається і повний зрив виконання виробничої діяльності.

Надмірні навантаження, які не відповідають психічним можливостям оператора, можуть приводити не тільки до зривів в роботі, але і до зривів психіки, до розвитку психічних відхилень і хвороб.

Третя форма поведінки навпаки, знаходить своє вираження у підвищенні доцільної активності, чіткому сприйнятті і розумінні виробничої ситуації, вірній її оцінці, підвищенні рівня самоконтроля, здійсненні адекватної управлінської діяльності (Тиньков, 2013).

Загальними компонентами психофізіологічної готовності оператора до професійної діяльності у екстремальних умовах, можна вважати:

1) фізичну готовність – оптимальний рівень функціонування фізіологічних підсистем організму, який забезпечує підтримання високої працездатності під час роботи;

2) готовність головних для здійснення професійної діяльності когнітивних функцій (мислення, пам'яті, уваги та ін.);

3) адаптаційну готовність – спроможність швидко та ефективно адаптуватись до зміни різноманітних умов та вимог професійної діяльності (наприклад, здатність до ефективної саморегуляції та оптимізації свого стану, стосунків з колегами, підлеглими, клієнтами, керівництвом);

4) інформаційну готовність – наявність образів виконання професійних дій, діяльності, сформованого до неї ставлення, а також знань, вмінь, практичних навичок щодо можливих засобів та заходів раціональної організації праці, (наприклад, здатність до ефективної саморегуляції своєї діяльності тощо) (Кокун, 2007).

Розглянемо деякі характерні зміни в процесі діяльності операторів, які відбуваються під впливом екстремальних умов діяльності.

Вплив екстремальних ситуацій на виконавські функції операторів: зниження рівня критичності мислення; зниження координації і точності рухів; зниження рівня сприйняття і уважності; зниження швидкості і точності мисленневих процесів.

Під впливом екстремальних ситуацій у оператора виникають порушення у процесах сприйняття. Найчастіше оператор просто не помічає сигналів про стан об'єкту керування. Причиною такого порушення не може розглядатися погіршення функціонування зорового аналізатора. У цьому випадку процес прийому інформації порушується внаслідок зменшення об'єму уваги. У такій ситуації ймовірно невірна ідентифікація інформації.

Щодо впливу екстремальних ситуацій на емоційний стан оператора то він проявляється у двох протилежних формах – формування адекватного емоційного стану, що сприяє операторській діяльності і, навпаки – формування напруженості або неадекватний вплив, який веде до погіршення якості операторської діяльності.

Основним змістом адекватного емоційного стану є специфічні реакції регулювання фізіологічних і психологічних функцій, спрямованих на забезпечення діяльності. Спостерігається підвищення концентрації уваги при одночасному скороченні її обсягу, посилення її

вибірковості. Покращується і ряд показників пам'яті. Швидше і більш чітко формуються поняття і судження. Збільшується вага евристичних операцій. Збільшується швидкість процесів мислення. В протилежність шаблонному беземоційному мисленню емоційний стан приводить до посилення гнучкості мислення.

Характерними є зміни і у самій професійній діяльності. Ряд її параметрів, насамперед, швидкість виконання різних операцій та їх точність суттєво покращуються. Одною з характерних ознак зміни структури діяльності є збільшення питомої ваги творчого, нешаблонного її компонента, що дозволяє здійснювати діяльність за оптимальним алгоритмом (Тиньков, 2013).

Неадекватний емоційний стан, зрозуміло, характеризується підвищеною емоційною напругою, яка має негативний характер і утруднює виконання операторської діяльності. Велике місце починає займати реакція захисту організму оператора, що знаходить свій вираз у відході від здійснення діяльності, контроль операторської діяльності з боку свідомості знижується. Найбільш характерними проявами цього є, при середній емоційній напрузі, загальне погіршення функціонального стану, усіх психофізіологічних функцій і поведінкових реакцій оператора. Значно порушується функція уваги, особливо її стійкість та концентрація. Спостерігається зменшення обсягів усіх видів пам'яті, що, зрозуміло, веде до помилок в операторській діяльності.

Цей стан веде до змін в структурі операцій, погіршуються процеси групування у класі репродуктивних операцій, а групування за наявними ознаками взагалі провести неможливо. Операції класифікації за заданою ознакою виконуються дуже важко, часто одна ознака замінюється іншою, випадково обраною. Порушення відбуваються і під час формування понять та суджень в наслідок переоцінки значущості сигналів та помилок при їх класифікації.

Вплив екстремальних умов праці часто призводить до ушкодження організму оператора, яке супроводжується болем та іншими неприємними відчуттями. Встановлено, що больовий синдром викликає збільшення потужності спектра високочастотної біоелектричної активності кори головного мозку, зниження показників пам'яті і уваги. Наслідками хронічного больового процесу можуть стати нервово-психічні перенавантаження, які, в свою чергу, викликають порушення психофізіологічних функцій (Кальниш, 2017).

Загалом вплив екстремальних факторів, умов, ситуацій веде до виникнення в організмі оператора стресового стану. Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких – екстремальних умовах.

Існують різні наукові підходи до розуміння стресу, зокрема – теорія стресу, запропонована Г. Сельє. Механізм виникнення стресу полягає у тому, що усі біологічні організми мають життєво важливий уроджений механізм підтримки внутрішньої рівноваги і балансу. Сильні зовнішні

подразники – стрес фактори порушують внутрішню рівновагу психофізіологічних властивостей організму. За допомогою порушення цієї рівноваги організм намагається пристосуватися до подразника. Це неспецифічне для організму порушення і є станом стресу.

Якщо подразник не зникає, стрес підсилюється, розвивається, викликаючи в організмі цілий ряд особливих змін – організм намагається захиститися від стресу, попередити його або придушити. Однак можливості організму не безмежні і при сильному стресовому впливі швидко виснажуються, що може привести до захворювання і навіть смерті людини.

Стрес – це неспецифічна реакція організму у відповідь на несподівану та напружену ситуацію; це фізіологічна реакція, що мобілізує резерви організму і готує його до фізичної активності типу супротиву, боротьби, до втечі.

Під час стресу виділяються гормони, змінюється режим роботи багатьох органів і систем (ритм серця, частота пульсу тощо).

У ході розвитку стресу спостерігають три стадії:

**1. Стадія тривоги.** Це найперша стадія, що виникає з появою подразника, що викликає стрес. Наявність такого подразника викликає ряд фізіологічних змін: у людини частішає подих, трохи піднімається тиск, підвищується пульс. Змінюються і психічні функції: підсилюється порушення, вся увага концентрується на подразнику, виявляється підвищений особистісний контроль ситуації.

Усе разом покликано мобілізувати захисні можливості організму і механізми саморегуляції на захист від стресу. Якщо цієї дії досить, то тривога і хвилювання вщухають, стрес закінчується. Більшість стресів дозволяється на цій стадії.

**2. Стадія опору.** Настає у випадку, якщо стрес фактор, що викликав, продовжує діяти. Тоді організм захищається від стресу, витрачаючи «резервний» запас сил, з максимальним навантаженням на всі системи організму.

**3. Стадія виснаження.** Якщо подразник продовжує діяти, то відбувається зменшення можливостей протистояння стресові, тому що виснажуються резерви людини. Знижується загальна опірність організму. Стрес «захоплює» людину і може привести його до хвороби.

Стрес має фізіологічні, психологічні, особистісні і медичні ознаки. Крім того, будь-який стрес обов'язково включає емоційну напругу.

Фізіологічні ознаки: хекання, частий пульс, почервоніння або збліднення шкіри особи, збільшення адреналіну в крові, потіння.

Психологічні ознаки: зміна динаміки психічних функцій, найчастіше уповільнення розумових операцій, розсіювання уваги, ослаблення функції пам'яті, зменшення сенсорної чутливості, гальмування процесу ухвалення рішення.

Особистісні ознаки: повне придушення волі, зниження самоконтролю, пасивність і стереотипність поведінки, нездатність до



творчих рішень, підвищена сугестивність, страх, тривожність, невмотивоване занепокоєння.

Медичні ознаки: підвищена нервозність, наявність істеричних реакцій, непритомності, афекти, головні болі, безсоння.

Підсумовуючи вищевикладене, ми можемо відмітити, що поведінка оператора в екстремальних умовах та ситуаціях характеризується стресовим характером, вплив якого проявляється в залежності від суб'єктивних характеристик психофізіологічних якостей оператора. На більшість він впливає одразу однозначно негативно. Декого, навпаки, стимулює до більш продуктивної діяльності. Але, в кінцевому результаті вплив екстремальних факторів однозначно негативний.

### **Список використаної літератури**

**1. Кальниш В. В.** Профессиональная деятельность в экстремальных условиях среды: определение, классификация. *Український журнал з проблем медицини праці: науково-практичне медичне видання*. Київ, 2017. № 3 (52) С. 23–37. **2. Кокун О. М.** Сучасні тенденції психофізіологічного забезпечення діяльності фахівців в умовах ризику. *Проблеми екстремальної та кризової психології: збірник наукових праць*. Харків : УЦЗУ, 2007. Вип. 3. Ч. 1. С. 244–256. **3. Криводерев В. В.** Діяльність людини в екстремальних і критичних ситуаціях і спрямованість досліджень проблеми. *Проблеми екстремальної та кризової психології : збірник наукових праць*. Харків : УЦЗУ, 2007. Вип. 2. С. 49–57. **4. Лис Ю. С.,** Солдатов О. В. Функціональний стан людини-оператора в системі управління охороною праці. *Системи озброєння і військова техніка : науково-технічний журнал*. 2016. № 3 (47). С. 133–136. **5. Тиньков А. М.** Проблема обеспечения психофизиологической готовности операторов к активным действиям в экстремальных ситуациях. *Проблеми екстремальної та кризової психології : збірник наукових праць*. Харків : УЦЗУ, 2013. Вип. 14. Ч. 2. С. 361–367. **6. Тиньков О. М.,** Фаворова К. М. Психофізіологічні стани операторів авоматизованих систем управління повітряним рухом. *Теорія і практика сучасної психології : збірник наукових праць*. Запоріжжя, 2019. № 6. Т. 1. С. 96–100.

### **References**

**1. Kal'nish, V. V.** (2017). Professional'naya deyatelnost' v ekstremal'nyh usloviyah sredy: opredelenie, klassifikaciya [Professional activity in extreme environmental conditions: definition, classification]. *Ukrainskyi zhurnal z problem medytsyny pratsi – Ukrainian journal of problems of medicine practice*, 3 (52), 23-37 [in Ukrainian]. **2. Kokun, O. M.** (2007). Suchasni tendentsii psykhofiziologichnoho zabezpechennia diialnosti fakhivtsiv v umovakh ryzyku [Modern tendencies of psychophysiological support of activity of specialists in conditions of risk]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykhologii – Problems of extreme and crisis psychology*, 3 (1),

244-256 [in Ukrainian]. **3. Kryvoderev, V. V.** (2007). Diialnist liudyny v ekstremalnykh i krytychnykh sytuatsiakh i spriamovanist doslidzhen problemy [Human activity in extreme and critical situations and the focus of research on the problem]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii – Problems of extreme and crisis psychology*, 2, 49-57 [in Ukrainian]. **4. Lys, Yu. S., & Soldatov, O. V.** (2016). Funktsionalnyi stan liudyny-operatora v systemi upravlinnia okhoronoiu pratsi [Functional state of the human operator in the labor protection management system]. *Systemy ozbroiennia i viiskova tekhnika – Air conditioning systems and military equipment*, 3 (47), 133-136 [in Ukrainian]. **5. Tin'kov, A. M.** (2013). Problema obespecheniya psihofiziologicheskoi gotovnosti operatorov k aktivnym dejstviyam v ekstremal'nykh situatsiyah [The problem of ensuring the psycho-physiological readiness of operators for active actions in extreme situations]. *Problemy ekstremalnoi ta kryzovoi psykholohii – Problems of extreme and crisis psychology*, 14 (2), 361-367 [in Ukrainian]. **6. Tynkov, O. M., & Favorova, K. M.** (2019). Psykhofiziologichni stany operatoriv avomatyrovanykh system upravlinnia povitrianykh rukhom [Psychophysiological states of operators of automated air traffic control systems]. *Teoriia i praktyka suchasnoi psykholohii – Theory and practice of modern psychology*, 6 (1), 96-100 [in Ukrainian].

**Луцкевич Н. І. Аналіз психофізіологічних особливостей поведінки оператора в екстремальних ситуаціях**

У статті проаналізовано психофізіологічні особливості поведінки оператора в екстремальних умовах і ситуаціях. Авторкою визначено, що екстремальні умови дещо відрізняються від екстремальних ситуацій. Якщо екстремальні умови можна ототожнювати з «критичними» обставинами, які мало змінюються у часовому вимірі, то екстремальні ситуації розвиваються за короткий проміжок часу і характеризуються різкими динамічними змінами обставин діяльності. Загалом вплив екстремальних факторів, умов, ситуацій веде до виникнення в організмі оператора стресового стану. Стрес – стан психічної напруги, що виникає в процесі діяльності в найбільш складних і важких – екстремальних умовах. У висновках статті дослідницею зазначено, що поведінка оператора в екстремальних умовах та ситуаціях характеризується стресовим характером, вплив якого проявляється в залежності від суб'єктивних характеристик психофізіологічних якостей оператора. На більшість він впливає одразу однозначно негативно. Декого, навпаки, стимулює до більш продуктивної діяльності. Але, в кінцевому результаті вплив екстремальних факторів однозначно негативний.

*Ключові слова:* екстремальна ситуація, оператор, психофізіологічні особливості поведінки.

**Луцкевич Н. И. Анализ психофизиологических особенностей поведения оператора в экстремальных ситуациях**

В статье проанализированы психофизиологические особенности поведения оператора в экстремальных условиях и ситуациях. Автором определено, что экстремальные условия несколько отличаются от экстремальных ситуаций. Если экстремальные условия можно отождествлять с критическими обстоятельствами, мало изменяющимися во временном измерении, то экстремальные ситуации развиваются за короткий промежуток времени и характеризуются резкими динамическими изменениями обстоятельств деятельности. В целом влияние экстремальных факторов, условий, ситуаций приводит к возникновению в организме оператора стрессового состояния. Стресс – состояние психического напряжения, возникающее в процессе деятельности в наиболее сложных и тяжелых – экстремальных условиях. В заключении статьи исследовательницей указано, что поведение оператора в экстремальных условиях и ситуациях характеризуется стрессовым характером, влияние которого проявляется в зависимости от субъективных характеристик психофизиологических качеств оператора. На большинство он оказывает влияние сразу однозначно негативно. Некоторых, напротив, стимулирует к более продуктивной деятельности. Но, в конечном итоге влияние экстремальных факторов однозначно отрицательное.

*Ключевые слова:* экстремальная ситуация, оператор, психофизиологические особенности поведения.

#### **Lutskevich N. Analysis of Psychophysiological Features of Operator Behavior in Extreme Situations**

The article analyzes the psychophysiological features of the operator's behavior in extreme conditions and situations. The author determined that extreme conditions are somewhat different from extreme situations. If extreme conditions can be identified with «critical» circumstances that change little in time, then extreme situations develop in a short period of time and are characterized by sharp dynamic changes in circumstances. In general, the influence of extreme factors, conditions, situations leads to the emergence of a stressful situation in the body of the operator. Stress – a state of mental stress that occurs in the process of activity in the most difficult and difficult – extreme conditions. In the conclusions of the article, the researcher noted that the behavior of the operator in extreme conditions and situations is characterized by stress, the impact of which is manifested depending on the subjective characteristics of psychophysiological qualities of the operator. Most of them are clearly clearly affected at once. Some, on the contrary, encourage more productive activities. But, in the end, the impact of extreme factors is clearly negative.

*Key words:* extreme situation, operator, psychophysiological features of behavior.

Стаття надійшла до редакції 28.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бадер С. О.

УДК 378.147.091.33-027.22:004

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-274-282

**Лучко Юлія Іванівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри правових та інформаційних технологій  
Хмельницького інституту соціальних технологій  
Університету «Україна», м. Хмельницький, Україна.  
yuliya.luchkov@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-2714-9425>

### **ВИКОРИСТАННЯ ХМАРНИХ ТЕХНОЛОГІЙ НАВЧАННЯ У ПРОФЕСІЙНІЙ ПІДГОТОВЦІ В ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Одним із чинників розвитку творчого потенціалу та цифрової компетенції студентів через використання інформаційно-комунікаційних технологій є використання хмарних технологій в освіті. З поширенням мережі Інтернет технології опрацювання інформації зазнали чималих змін. Одним із сучасних і ефективних інструментів для вирішення завдань цифровізації освітнього процесу є хмарні сервіси, основною перевагою яких є відсутність витрат, пов'язаних із закупівлею, встановленням і технічною підтримкою відповідного програмного забезпечення. При цьому значна частина програмних продуктів, що використовують хмарні технології, є безкоштовними або поширюється зі значними знижками для закладів освіти. Впровадження різноманітних проектів в освітні процеси дає поштовх до підвищення інформаційно-комунікаційної компетентності освітян, розуміння ефективних напрямків розвитку освіти та створює умови для широкого застосування хмарних технологій.

На сьогодні спостерігається стрімке зростання наукових досліджень щодо впровадження хмарних технологій в освітній процес закладів освіти.

У своїх наукових дослідженнях В. Биков стверджує, що хмарні обчислення – це модель, основною метою створення якої є зручне забезпечення доступу на вимогу клієнта до інформації, що знаходиться в мережі, яка з мінімальними витратами може швидко йому надаватися. Функціонування хмари передбачає безстрокове зберігання завантажених даних (Биков, 2010, с. 7).

Згідно з дослідженнями О. Бунке, актуальність використання хмарних технологій в освіті полягає в тому, що вони не тільки виконують функції інструментарію, а й надають якісно нові можливості навчання, формування навичок самостійної навчальної діяльності, сприяють створенню нових форм навчання й освіти (Бунке, 2020, с. 20-31).

Ефективним інструментом контролю та корекції знань студентів є хмарні технології, які передбачають віддалене оброблення та зберігання даних. Використання хмарних технологій урізноманітнює і спрощує роботу викладача як при створенні завдань для оцінювання знань студентів, так і під час самого оцінювання (Цюцюра, Кулеба, Гоц, Лященко, 2019, с.112).

О. Маркова вважає, що використання хмарних технологій, як засобу навчання основ математичної інформатики студентів технічних університетів, є однією з явних переваг у підготовці майбутніх ІТ-фахівців у технічних університетах, та можливістю застосування сучасних засобів паралельного програмування як основи хмарних технологій (Маркова, 2018, с. 39).

Науковці О. Пономарьова, С. Пономарьов здійснюють оцінку можливостей хмарних сервісів, що є частиною групового дослідження хмарних обчислень як платформи для створення комунікаційного середовища у науковій діяльності закладу вищої освіти. При використанні можливостей цих сервісів, створюються сприятливі умови для переведення всіх необхідних функцій у віртуальний простір. При успішному здійсненні такого переходу можлива організація платформи комунікаційного середовища з новими можливостями, що відповідають сучасним вимогам безпеки і зручності використання при проведенні наукової діяльності описано в науковій роботі (Пономарьова, Пономарьов, 2021, с. 48).

Основні проблеми дистанційної роботи в режимі обмеження, що пов'язані з пандемією COVID-19, з використанням доступних хмарних технологій, визначені, проаналізовані та систематизовані проблеми кібербезпеки, пов'язані з додатками для дистанційної роботи висвітлено в дослідженні Н. Худік (Худік, 2021, с. 26).

У своїх наукових дослідженнях М. Шишкіна, обґрунтовує, що запровадження хмаро орієнтованих систем відкритої науки у процес навчання і професійного розвитку вчителів є перспективним напрямом розвитку наукової освіти вчителів, що потребує удосконалення методології і методик використання засобів і сервісів відкритої науки, запровадження інноваційних форм і методів у процес навчання і наукових досліджень, розвитку ІКТ-компетентностей вчителів, зокрема, навичок здійснення наукових досліджень у співробітництві, спираючись на застосування хмаро орієнтованих засобів і сервісів підтримання наукових досліджень і опрацювання даних, розширенню частки дослідницького підходу у навчанні, поширенню кращих практик відкритої науки у вітчизняному освітньому просторі (Шишкіна, 2021, с. 104).

Водночас, на сьогоднішній день, потребують подальшого вивчення, впровадження хмарних технологій у професійній підготовці в закладах вищої освіти.

Для підвищення якості освітнього процесу заклади вищої освіти використовують новітні технології. В результаті чого можна досягти основної мети вищої школи – якісної підготовки за відповідним напрямом навчання для становлення та розвитку конкурентоспроможного фахівця.

В умовах сьогодення інформація набула нового статусу, ставши чимось на зразок товару, кількість якого стає дедалі більшою, а разом з цим з'являються й нові методи обробки та систематизації даних. Хмарні технології якраз є такими. Вони не тільки знижують витрати на освітній процес, а й підвищують його ефективність (Бунке, 2020, с. 20).

Відповідно до закону України «Про хмарні послуги», хмара (хмарна інфраструктура) – це сукупність динамічно розподілених та налаштованих хмарних ресурсів, що можуть бути оперативно надані користувачу хмарних послуг і вивільнені через глобальну та локальні мережі передачі даних; а хмарні ресурси – будь-які технічні та програмні засоби або інші компоненти інформаційної (автоматизованої) системи, доступ до яких забезпечують технології хмарних обчислень, зокрема процесорний час (обчислювальна потужність), місце у сховищах даних, обчислювальні мережі, бази даних і комп'ютерні програми (Закон України «Про хмарні послуги», 2022).

Саме тому, можна сказати, що хмарні технології – це «розподілені технології», тобто дані опрацьовуються з використанням не лише одного комп'ютера, а опрацювання розподіляється по декількох комп'ютерах, які підключені до мережі Інтернет (Вакалюк, 2016, с. 5).

Існує більше десяти моделей надання хмарних технологій. Хмарні оператори виділяють три найпоширеніші з них:

- IaaS (Infrastructure as a Service) – інфраструктура як послуга, надання замовнику в оренду обчислювальних ресурсів, у вигляді віртуальної інфраструктури.
- PaaS (Platform as a Service) – платформа як послуга. клієнт отримує повноцінну віртуальну платформу з різними інструментами та сервісами.
- SaaS (Software as a Service) – програмне забезпечення як послуга клієнт отримує в своє розпорядження певні програмні продукти за допомогою мережі інтернет.

Наразі модель SaaS вважається найпоширенішою в світі, програми та сервіси розробляє і обслуговує провайдер, розміщує їх у хмарі і пропонує кінцевому користувачеві через браузер або додаток на його ПК. Клієнт лише вносить абонплату (або користується сервісом безкоштовно), оновленням і технічною підтримкою програм займається провайдер (Вакалюк, 2016, с. 10).

Хмарні технології дозволяють споживачам використовувати програми без установки і доступу до особистих файлів з будь-якого комп'ютера, що має доступ в Інтернет.

Загальною перевагою для всіх користувачів хмарних технологій є те, що отримати доступ до «хмари» можна не лише з ПК чи ноутбука, але також з нетбука, смартфона, планшета, тому що головною вимогою для доступу є наявність Інтернету, а для роботи програмного забезпечення «хмари» використовуються потужності віддаленого серверу; споживачі використовують програми без їх установки. Слід зазначити, що доступ до хмари можуть мати одночасно тисячі людей, що мають права доступу (Хмарні технології навчання як інструмент реалізації модернізації викладача, 2022).

Використання хмарних технологій в освіті характеризують три ключових моменти:

- створення контенту самим користувачем – викладачем, студентом;
- збереження створених користувачем матеріалів на віддаленому сервері, завдяки чому вони постійно доступні для перегляду та редагування в Інтернеті;
- розмежування прав доступу: власник контенту може вказати хто має право переглядати та змінювати створені або завантажені ним матеріали (Вакалюк, 2016, с. 17).

Викладачі можуть використовувати хмарні технології для дистанційного навчання, на заняттях та в позанавчальній діяльності, а також в методичній та в науковій роботі.

При цьому реалізуються певні задачі: отримання оперативної інформації, миттєва комунікація із студентами або колегами (відбувається оптимізація часу навчального процесу), поширення власного досвіду, підвищення кваліфікації, ознайомлення із передовим досвідом викладачів.

Діяльність студентів з використанням хмарних технологій може бути організована по-різному. При цьому беремо до уваги структуру заняття, яка зумовлюється його типом, методами та прийомами навчання; враховуємо навчально-виховні можливості заняття, вікові особливості студентів та їхні пізнавальні можливості, інтереси й запити:

- фронтально (віртуальні подорожі, глобальний мережний проект);
- індивідуально (пошук, відбір та аналіз навчальної інформації, виконання чи підготовка завдань);
- у групах (виконання загального навчального проекту).

Наприклад, при організації проектів варто працювати за наступними кроками:

- розподіл на групи для створення спільного документа;
- розміщення його у хмарі;
- надання спільного доступу всім учасникам проекту;
- робота різних учасників проекту над поставленими завданнями;
- заповнення частини проекту;
- перевірка викладачем виконаних у мікрогрупах завдань;

- презентація проекту (Роман, 2021, с. 224).

Хмарні технології в навчанні надають ряд переваг:

- економія засобів на придбання програмного забезпечення;
- зниження потреби в спеціалізованих приміщеннях;
- виконання багатьох видів навчальної роботи, контролю і оцінки онлайн;
- економія дискового простору;
- антивірусна, безрекламна, антихакерська безпека та відкритість освітнього середовища для викладачів і для студентів (Хмарні технології навчання як інструмент реалізації модернізації викладача, 2022).

Хмарні технології роблять істотний вплив на інформаційно-комунікаційну інфраструктуру освітніх закладів, передусім відносно невеликих освітніх закладів. При цьому основу модернізованої інфраструктури складе вже наявна типова конфігурація комп'ютерної мережі освітнього закладу.

Істотно спрощується функціонал комп'ютерної мережі. З неї поступово знімаються функції зберігання інформаційних ресурсів і, відповідно, забезпечення їхньої безпеки.

Відпадає необхідність у тиражуванні та розповсюдженні електронних підручників, навчальних посібників, навчальних програм та інших освітніх електронних ресурсів, – усі вони зберігаються в хмарі центру обробки даних. Авторизований доступ до цих ресурсів надається національними наукоосвітніми мережами та Інтернет. Відповідно в освітніх закладах зникає необхідність уживати спеціальні заходи для убезпечення інформаційних ресурсів, виконувати резервне копіювання їх і т. п. (Бунке, 2020, с. 29).

Викладений матеріал дозволяє зробити наступні висновки, що на сучасному етапі розвитку освіти в Україні актуальним і своєчасним є створення відкритого освітньо-інформаційного простору, що передбачає подальший розвиток інформаційно комунікаційних компетентностей суб'єктів освітнього процесу з допомогою хмарних технологій.

Водночас, використання хмарних технологій для підвищення ефективності сучасного навчально-виховного процесу залишається актуальною і потребує подальших досліджень. Це стосується пошуку нових напрямів науково-освітніх застосувань інформаційно-комунікаційних технологій і подальшої цифрової трансформації освітніх середовищ.

### **Список використаної літератури**

**1. Биков В. Ю.** Відкрите навчальне середовище та сучасні мережні інструменти систем відкритої освіти. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія № 2. Комп'ютерно-орієнтовані системи навчання: збірник наукових праць.* Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2010. Вип. 9 (16). С. 9–16. **2. Бунке О. С.** Перспективи впровадження хмарних технологій в освітній процес вищої школи. *Information*



*Technologies in Education*. 2020. № 1 (42). С. 20–31. DOI: <https://doi.org/10.32838/TNU-2663-5941/2020.6-1/08>. **3. Цюцюра М. І.**, Кулеба М. Б., Гоц В. В., Лященко Т. О. Інформаційні технології оцінювання знань студентів хмарних технологій. *Управління розвитком складних систем*. 2019. № 38. С. 111–116. **4. Маркова О. М.** Хмарні технології як засіб навчання основ математичної інформатики студентів технічних університетів : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.10 / Державний заклад „Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”. Кривий Ріг, 2018. 327 с. **5. Пономарьова О. А.**, Пономарьов П. М. Застосування можливостей хмарних технологій в якості платформи комунікаційного середовища у науковій діяльності ЗВО. *Економічний простір*. 2021. С. 93–97. **6. Худік Н. Д.** Основні аспекти безпечного використання хмарних технологій в умовах пандемії COVID-19. *Таврійський науковий вісник. Серія: Технічні науки*. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2021. Вип. 4. С. 24–31. **7. Шишкіна М. П.** Еволюція засобів і технологій проектування хмаро орієнтованих систем відкритої науки. *Фізико-математичне образование*. 2021. № 1 (27). С. 100–106. **8. Про хмарні послуги** : Закон України від 17.02.2022 р. № 2075-IX. Веб-сайт. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2075-20#Text> (дата звернення: 22.02.2022). **9. Вакалюк Т. А.** Хмарні технології в освіті : навчально-методичний посібник для студентів фізико-математичного факультету. Житомир : Вид-во ЖДУ, 2016. 72 с. **10. Хмарні технології навчання як інструмент реалізації модернізації викладача**. Веб-сайт. URL : <https://sway.com/s/4KJrqUIQeP3ZitrL/embed> (дата звернення: 22.02.2022). **11. Роман О.** Загальні методичні рекомендації з використання хмарних технологій на заняттях української мови. *Актуальні питання методики викладання загальноосвітніх дисциплін в умовах реформування ЗФПО : матер. Всеукраїнської наук.-практ. конф. (м. Київ, 2 листопада 2021 року) / за заг. ред. Ю. В. Ївженка*. Київ, 2021. Ч. 1. С. 220–226.

### References

**1. Bykov, V. Yu.** (2010). Vidkryte navchalne seredovyshe ta suchasni merezhni instrumenty system vidkrytoiosvity [An open educational environment and modern network tools for open education systems]. *Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Serii № 2. Komp'uterno-oriientovani systemy navchannia – Scientific journal of NPP named after N. P. Drahomanov. Series № 2. Computer-oriented learning systems*, 9 (16), 9-16 [in Ukrainian]. **2. Bunke, O. S.** (2020). Vidkryte navchalne seredovyshe ta suchasni merezhni instrumenty system vidkrytoi osvity [Prospects for the introduction of cloud technologies in the educational process of higher education]. *Information Technologies in Education*, 1 (42), 20-31. DOI: <https://doi.org/10.32838/TNU-2663-5941/2020.6-1/08> [in Ukrainian]. **3. Tsiutsiura, M. I.**, Kuleba, M. B., Hots, V. V., & Liashchenko, T. O. (2019). Informatsiini tekhnolohii otsiniuvannia znan

studentiv khmarnykh tekhnolohii [Information technology assessment of students' knowledge in distance learning based on cloud technologies]. *Upravlinnia rozvytkom skladnykh system – Management of development of complex systems*, 38, 111-116 [in Ukrainian]. **4. Markova, O. M.** (2018). Khmarni tekhnolohii yak zasib navchannia osnov matematychnoi informatyky studentiv tekhnichnykh universytetiv [Cloud technologies as a learning tool of the foundations of mathematical informatics for students of technical universities]. *Candidate's thesis*. Kryvyi Rih [in Ukrainian]. **5. Ponomaryova, O. A., & Ponomaryov, P. M.** (2021). Zastosuvannia mozhlyvosti khmarnykh tekhnolohii v yakosti platformy komunikatsiinoho seredovyscha u naukovi diialnosti ZVO [Application of cloud technology possibilities as a communication environment platform in scientific activity of higher education institution]. *Ekonomichnyi prostir – Economic space*, 173, 93-97 [in Ukrainian]. **6. Khudik, N. D.** (2021). Osnovni aspekty bezpechnoho vykorystannia khmarnykh tekhnolohii v umovakh pandemii COVID-19 [Main aspects of safe use of cloud technologies in a COVID-19 pandemi]. *Tavriiskyi naukovyi visnyk. Seriya: Tekhnichni nauky – Taurian Scientific Bulletin. Series: Technical Sciences*, 4, 24-31. Kherson: Vydavnychi dim «Helvetyka» [in Ukrainian]. **7. Shyshkina, M. P.** (2021). Evoliutsiia zasobiv i tekhnolohii proektuvannia khmaro oriientovanykh system vidkrytoi nauky [Evolution of tools and technologies of cloud-based open science systems design in education]. *Fiziko-matematicheskoe obrazovanie – Physical and Mathematical Education*, 1 (27), 100-106 [in Ukrainian]. **8. Pro khmarni posluhy: Zakon Ukrainy vid 17.02.2022 r. № 2075-IX** [On cloud services: Law of Ukraine of 17.02.2022 No. 2075-IX]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2075-20#Text> [in Ukrainian]. **9. Vakaliuk, T. A.** (2016). Khmarni tekhnolohii v osviti [Cloud technologies in education]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU [in Ukrainian]. **10. Khmarni tekhnolohii navchannia yak instrument realizatsii modernizatsii vykladacha** [Cloud learning technologies as a tool for teacher modernization]. Retrieved from <https://sway.com/s/4KJrqUIQeP3ZitrL/embed> [in Ukrainian]. **11. Roman, O.** (2021). Zahalni metodychni rekomendatsii z vykorystannia khmarnykh tekhnolohii na zaniattiakh ukrainskoi movy [General methodical recommendations on the use of cloud technologies in Ukrainian language classes]. *Aktualni pytannia metodyky vykladannia zahalnoosvitnikh dystsyplin v umovakh reformuvannia ZFPO – Topical issues of methods of teaching general education in the context of reforming*. (Part 1), (pp. 220-226). Kyiv [in Ukrainian].

**Лучко Ю. І. Використання хмарних технологій навчання у професійній підготовці в закладах вищої освіти**

Одним із чинників розвитку творчого потенціалу та цифрової компетенції студентів через використання інформаційно-комунікаційних технологій є використання хмарних технологій в освіті. Одним із сучасних і ефективних інструментів для вирішення завдань цифровізації

освітнього процесу є хмарні сервіси, основною перевагою яких економія щодо закупівлі, встановлення та технічної підтримки необхідного програмного забезпечення.

Для професійної підготовки студентів в закладах вищої освіти використання хмарних технологій дає змогу здійснити якісну підготовку конкурентоспроможного фахівця. Впровадження різноманітних проектів в освітні процеси дає поштовх до підвищення інформаційно-комунікаційної компетентності студентів, розуміння ефективних напрямків розвитку майбутньої професії та створює умови для широкого застосування хмарних технологій.

Хмарні технології навчання у професійній підготовці в закладах вищої освіти надають ряд переваг: економія засобів на придбання програмного забезпечення; зниження потреби в спеціалізованих приміщеннях; виконання багатьох видів навчальної роботи, контролю і оцінки онлайн; економія дискового простору; антивірусна, безрекламна, антихакерська безпека та відкритість освітнього середовища для викладачів і для студентів.

Крім цього, в закладі освіти спрощується робота комп'ютерної мережі. З неї поступово знімаються функції зберігання інформаційних ресурсів та забезпечення їхньої безпеки.

*Ключові слова:* хмара, хмарні технології, заклад вищої освіти.

### **Лучко Ю. И. Использование облачных технологий обучения в профессиональной подготовке в высших учебных заведениях**

Одним из факторов развития творческого потенциала и цифровой компетенции студентов средствами использования информационно-коммуникационных технологий является использование облачных технологий в образовании. Одним из современных и эффективных инструментов для решения задач цифровизации образовательного процесса являются облачные сервисы, основным преимуществом которых есть экономия закупки, установки и технической поддержки необходимого программного обеспечения.

Для профессиональной подготовки студентов в высших учебных заведениях использование облачных технологий позволяет осуществить качественную подготовку конкурентоспособного специалиста. Внедрение разнообразных проектов в образовательные процессы дает толчок к повышению информационно-коммуникационной компетентности студентов, пониманию эффективных направлений развития будущей профессии и создает условия для широкого применения облачных технологий.

Облачные технологии обучения в профессиональной подготовке в высших учебных заведениях предоставляют ряд преимуществ: экономия средств на приобретение программного обеспечения; снижение потребности в специализированных помещениях; выполнение многих видов учебной работы, контроля и оценки онлайн; экономия дискового

пространства; антивирусная, безрекламная, антихакерская безопасность и открытость образовательной среды для преподавателей и студентов.

Кроме этого, в учебном заведении упрощается работа компьютерной сети. С нее постепенно снимаются функции хранения информационных ресурсов и обеспечения их безопасности.

*Ключевые слова:* облако, облачные технологии, высшее образование.

### **Luchko Y. Using of Cloud Technologies of Education in Professional Preparation in Educational Institutions**

Using cloud technologies in education is one of the factors of development of creative potential and digital competence of students through the using of informative-communicative technologies. Technologies of processing information have undergone great changes with spreading of the Internet network. One of the modern and effective instruments for the decision of tasks of digitalization of educational process are cloud services, the main advantage of which is the absence of expenses, connected with buying, installing and technical support of proper software. Herewith, the great part of software products, used by cloud technologies, is free of charge or spread with great discounts for educational institutions.

Using of cloud technologies for the professional preparation of students in the institutions of higher education gives a possibility to do qualitative preparation of competitive specialist. Implementation of different in educational processes gives an impetus to the increasing of informative-communicative competence of students, to understanding of effective directions of development of future profession and creates conditions for wide implementation of cloud technologies.

Cloud technologies of study in professional preparation in institutions of higher education give a number of advantages: saving of finances for buying software; reduction of necessity of specialized accommodations; executing of different kinds of studying work, control and evaluation online; saving of disc space; anti-virus, ad-free, anti-hacker safety and openness of educational environment for teachers and students.

Besides, the work of computer network in the educational institution is becoming simpler. It is gradually removed functions of storage informational resources and providing its safety.

*Keywords:* cloud, cloud technology, high school, education.

Стаття надійшла до редакції 28.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Харченко С. Я.

УДК 373.3.091.12:005.336.2]:005.591.6

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-283-296

**Ляшенко Катерина Іванівна,**

аспірантка за спеціальністю 011 Освітні, педагогічні науки

ДЗ «Луганський національний університет

імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.

ekaterinaiv8@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6006-9008>

### **ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ІННОВАЦІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНЬОГО ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ**

Актуальність визначення педагогічних умов формування інноваційної компетентності майбутніх вчителів початкових класів не викликає сумніву, оскільки, не маючи чіткого уявлення про значення інноваційної компетентності, не маємо можливості визначити послідовність і доречність використання певної педагогічної умови щодо формування інноваційної компетентності майбутніх вчителів початкових класів. Існує серія методологічних підходів до осмислення змісту цього феномену, зокрема: компетентнісний, системний, діяльнісний та індивідуально-креативний.

Отже, виникає потреба дослідити педагогічні умови задля ґрунтовного осмислення змісту інноваційної компетентності майбутніх вчителів початкових класів і відійти від типового визначення цього поняття.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій. Проблему формування інноваційності майбутніх вчителів представлено в дослідженнях останніх років. На сучасному етапі розвитку професійної освіти більшість науковців вважають необхідним формування інноваційної компетентності у майбутніх фахівців. В Україні базою для дослідження визначених питань закладено в роботах таких науковців, як І. Підласий (Підласий, 1998), О. Дубасенюк (Дубасенюк, 2011) теоретично обґрунтовує креативний підхід до професійно-педагогічної підготовки майбутніх учителів. За Н. Мойсеюк, компетентність означає «коло повноважень будь-якої посадової особи чи органу; володіння знаннями, досвідом у певній галузі» (Н. Мойсеюк, 2007). Велику зацікавленість у цьому контексті становлять праці закордонних авторів Ю. Маргуліса, К. Доуле, М. Моїсеєвої, Р. Нортона та ін.

Отже, нині створено певні передумови формування компетентнісної освіти студентів у галузі використання інновації, формування інноваційної компетентності майбутніх учителів початкової школи.

Проблеми компетентнісного підходу та особливості цього феномена активно досліджували О. Антонова, І. Зязюн, В. Луговий, О. Овчарук, О. Пометун, О. Савченко, Г. Селевко та ін. Науковці зазначають, що професійна компетентність педагога – динамічна категорія, що постійно розвивається, щільно пов'язана з такими поняттями як «професіоналізм», «кваліфікація», «професійні здібності», «готовність до діяльності».

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.

Віддаючи належне розробкам теоретичних і прикладних напрямків проблеми, відзначимо, що інновації в освіті як засіб формування інноваційної компетентності майбутніх учителів початкової школи ще не були предметом окремого дослідження. У то й же час, практика показує, що вони часто не усвідомлюють потреби застосування інноваційних технологій у процесі навчання, у них не сформовані відповідні знання й уміння, оскільки їхня підготовка в цій галузі у педагогічних закладах залишається багато в чому фрагментарною, не охоплює всіх видів освітньої діяльності.

Мета нашої статті: визначити і теоретично дослідити педагогічні умови формування інноваційної компетентності майбутніх вчителів початкових класів. На нашу думку, правильно визначений зміст, структура інноваційної компетентності майбутніх вчителів початкових класів протегуватиме чіткому формулюванню цілей, вибору засобів організації формування інноваційної компетентності та вибору найефективніших засобів прогнозування результатів.

В умовах реформування системи освіти України, створення якісно нової фундаментальної парадигми, особливої ваги набуває модернізація змісту освіти та оновлення державних стандартів. Події сьогодення диктують нам нові умови життя, навчання та розвитку. Сучасному педагогу потрібно весь час бути в епіцентрі подій, володіти новітніми, інноваційними технологіями навчання, розуміти значення навичок ХХІ століття для формування особистості, патріота, лідера та інноватора, як це зазначає Концепція нової української школи.

В умовах постійно зростаючого рівня вимог до майбутніх фахівців у галузі освіти, однією з пріоритетних якостей сучасного педагога є здатність до інноваційної діяльності, гнучкість та критичне мислення, вміння швидко адаптуватися та креативно діяти. Тому для реалізації компетентнісного підходу у педагогічних коледжах важливо побудувати систему оцінювання сформованості професійної компетентності майбутніх учителів початкових класів, визначення компонентів, показників і рівнів її успішної реалізації. Вибір компонентів та показників сформованості професійної компетентності майбутніх учителів залишається складним і досить суперечливим питанням у педагогічній теорії і практиці.

Сучасний шлях розвитку системи освіти в Україні визначається освітніми інноваціями, спрямованими на модернізацію системи освіти

відповідно до вимог сьогодення, новітніх надбань науки. З огляду нашого дослідження важливою є точка зору Т. Антонової (2011), І. Дичківської (2015), І. Зязюна (2008) та ін., які зазначають, що нині характерною особливістю розвитку педагогічної освіти є пошук нових змісту, форм, методів і засобів навчання, виховання й управління; розгортання широкої експериментальної роботи, спрямованої на впровадження освітніх інновацій на засадах сучасної філософії освіти. Євроінтеграція України посилює необхідність пошуку оригінальних і ефективних способів освітньої діяльності, запровадження таких навчальних технологій, що забезпечуватимуть ефективну підготовку майбутніх учителів до входження в соціум, формування еліти суспільства, здатних вивести державу до Європейських стандартів.

Проведений аналіз наукової літератури проблеми формування інноваційної компетентності майбутнього вчителя початкових класів як предмет науково-педагогічних досліджень, особливості професійної підготовки майбутнього вчителя початкових класів у процесі формування інноваційної компетентності в педагогічному коледжі, а також дослідження сучасного стану сформованості інноваційної компетентності майбутнього вчителя початкових класів у педагогічному коледжі підтвердило необхідність пошуку та виокремлення педагогічних умов формування інноваційної компетентності.

Загальна характеристика педагогічних умов щодо формування інноваційної компетентності майбутнього вчителя початкових класів у педагогічному коледжі потребує з'ясування декількох питань. По-перше, що ми розуміємо під терміном «умови» і «педагогічні умови» зокрема, й, по-друге, нам необхідно визначити та теоретично обґрунтувати власні наукові думки стосовно педагогічних умов у межах нашої науково-дослідної роботи. Наразі ми зупинимося на загальнонауковому визначенні поняття «умови».

В академічному тлумачному словнику української мови так визначено поняття «умова»:

- 1) взаємна усна чи письмова домовленість про що-небудь;
- 2) вимога, пропозиція, які висуваються однією з сторін, що домовляються про що-небудь, а також при укладанні угоди, договору;
- 3) правила, які існують або встановлені в тій чи іншій галузі життя, діяльності, які забезпечують нормальну роботу чого-небудь (Бусел, 2005).

У словнику української мови Бориса Грінченка термін «умова» трактується як «уговоръ, условіе, договоръ» (Гончаренко, 2008, с. 336).

Системний аналіз психолого-педагогічної, методичної та філософської літератури дає можливість розглядати категорію «умови» як складову будь-якого процесу, зокрема і становлення майбутніх учителів початкових класів у процесі формування інноваційної компетентності.

Ефективному вирішенню проблеми підготовки майбутнього вчителя початкових класів у ЗВО до реалізації інноваційної діяльності в закладі загальної середньої освіти сприяють такі експериментально перевірені педагогічні умови: методично-діяльнісне наповнення професійної підготовки майбутніх учителів початкових класів, спрямоване на набуття студентами методично професійного досвіду та його рефлексію; створення сприятливого освітньо-методичного середовища, що привертає увагу до методично-професійної майстерності викладачів, кураторів академічних груп та потребує застосування комплексу освітніх заходів для підвищення їхньої кваліфікації; забезпечення науково-методичної підтримки майбутніх учителів початкових класів, що вимагає розробки відповідних навчальних програм, посібників, рекомендацій, освітніх комплексів тощо.

Виходячи з цього, доцільним вважаємо розглянути значення поняття «педагогічна умова».

Науковиця А. Семенова визначає педагогічні умови як обставини, від яких залежить та відбувається цілісний продуктивний педагогічний процес професійної підготовки фахівців, що опосередковується активністю особистості, групою людей (Семенова, 2016).

На думку О. Бражнич, педагогічні умови є сукупністю об'єктивних можливостей змісту, методів, організаційних форм і матеріальних можливостей здійснення педагогічного процесу, що забезпечує успішне досягнення поставленої мети (Бражнич, 2001).

І. Богданова вважає, що педагогічні умови – це результат «цілеспрямованого відбору, конструювання та застосування елементів змісту, методів (прийомів), а також організаційних форм навчання для досягнення ... цілей» (Богданова, 2003).

Ми погоджуємося з думкою науковців, які вважають, що педагогічні умови – категорія, що визначається як система певних форм, методів, матеріальних умов, реальних ситуацій, що об'єктивно склалися чи суб'єктивно створених, необхідних для досягнення конкретної педагогічної мети (Зимняя, 2012; Коломієць, 2008).

Вивчаючи різні визначення педагогічних умов формування інноваційної компетентності майбутніх учителів початкових класів, ми виокремили думку, що педагогічні умови розглядаються як структурна оболонка педагогічних технологій чи педагогічних моделей; обставини, завдяки яким реалізуються компоненти технологій (Пушкар, 2017).

Таким чином, педагогічні умови розуміємо як сукупність організаційних форм, методів, прийомів, засобів координації освітнього впливу на майбутніх учителів початкових класів для мотивації та стимулу, ефективного саморозвитку професійно-важливих особистісних здібностей та якостей, базових компетентностей і, як наслідок – цілісного становлення їхньої особистості.

Розглянуті вимоги та критерії до майбутнього вчителя початкових класів дозволили нам представити компетентності у вигляді таких



дефініцій, які, у свою чергу, сприяють формуванню інноваційної компетентності. На наш погляд, зазначені нижче компетентності розкривають та доповнюють зміст і значення інноваційної компетентності майбутнього вчителя початкових класів. Це такі компетентності як: предметна, психологічна, педагогічна, методична та професійно-комунікативна.

На основі аналізу визначення поняття «педагогічні умови» і структури інноваційної компетентності, ми пропонуємо власне трактування цього терміну.

На нашу думку, педагогічні умови – це сукупність організаційних форм, методів, прийомів, засобів координації навчального і виховного впливу на здобувачів освіти для мотивації та стимулу, ефективного саморозвитку професійно-важливих особистісних здібностей та якостей, базових компетентностей і, як наслідок – цілісного становлення їхньої особистості.

На основі проведеного констатувального етапу педагогічного експерименту, який довів недостатній рівень сформованості інноваційної компетентності у майбутніх учителів початкових класів у педагогічному коледжі, переходимо до розробки власних педагогічних умов, які, на наш погляд, сприятимуть ефективному формуванню інноваційної компетентності майбутнього вчителя початкових класів. Отже, ми пропонуємо:

1) підвищення рівня мотивації до оволодіння інноваційною компетентністю майбутнім учителем початкових класів у педагогічному коледжі;

2) спрямованість змісту підготовки на набуття майбутнім учителем початкових класів інноваційної компетентності;

3) інтегральне поєднання традиційних методів навчання з інноваційними, спрямованими на активізацію моделювання професійних ситуацій на основі інноваційно-діяльнісного підходу.

Описуючи першу педагогічну умову формування інноваційної компетентності майбутнього вчителя початкових класів у педагогічному коледжі, – підвищення мотиваційного потенціалу до оволодіння інноваційною компетентністю майбутнім учителем початкових класів у педагогічному коледжі, ми вважаємо за потрібним визначити тлумачення ключового поняття цієї мови, а саме – мотивація.

Теоретичний аналіз літератури дав змогу визначити значення поняття «мотивація» як вид управлінської діяльності, який забезпечує процес спонукання особи до дієвості, спрямованої на досягнення особистих цілей чи цілей організації (Дубасенюк, 2012).

У дидактиці мотивація – це процес формування і закріплення у школярів позитивних мотивів учіння. Мотивація не тільки детермінує навчальну діяльність школяра, а й пронизує пізнавальну сферу його психічної активності з усіма її пізнавальними процесами: сприйманням, мисленням, уявою та пам'яттю (Овсянецька, 2007).

На думку Д. Хлуп'янець, мотивація до інновацій – це сукупність методів і мотивів, що спонукають персонал до активної діяльності творчого змісту, спрямованої на створення інноваційних товарів та послуг, форм їх використання, впровадження нових технологій для забезпечення підвищення рівня конкурентоспроможності та якості продукції (Хлуп'янець, 2020).

Отже, мотивація до інновацій – це багатоскладова динамічна система створення, накопичення й інтерпретування наукових, управлінських ідей та науково-технічних, маркетингових досліджень в інноваційні продукти на основі здійснення безперервного процесу управління підприємством.

Розглянемо інноваційну професійно-педагогічну діяльність, яка характеризується продуктивною креативною діяльністю, рішенням нестандартних професійних проблем, високим рівнем розвитку професійних компетентностей. Інноваційна активність майбутнього вчителя початкових класів проявляється в ступені інтелектуальної ініціативи, у розвитку творчої активності, у переході до особистісно-орієнтованого навчання, у використанні навчальних ситуацій, пов'язаних з професійною діяльністю майбутніх фахівців.

У нашому випадку під мотиваційним потенціалом формування інноваційної компетентності майбутніх педагогів ми розуміємо таку сукупність факторів, що ефективно впливають на формування та розвиток усіх компонентів професійної діяльності майбутніх фахівців.

Учителі з високим рівнем мотивації, є сприйнятливими до педагогічних інновацій, упевненими в успішності своєї діяльності, виявляють наполегливість щодо досягнення мети, отримують задоволення від результатів своєї роботи.

Наступна педагогічна умова – спрямованість змісту підготовки на набуття майбутнім учителем початкових класів інноваційної компетентності.

Охарактеризовуючи другу педагогічну умову, визначимо перелік основних керівних положень, узагальнених вимог і рекомендації щодо змісту підготовки майбутніх вчителів початкової школи у педагогічному коледжі.

Розглянемо значення понять «зміст освіти» та «зміст підготовки». У традиційній педагогіці зміст освіти визначається як сукупність систематизованих знань, умінь і навичок, поглядів і переконань, а також певний рівень розвитку пізнавальних сил і практичної підготовки, що досягається в результаті навчально-виховної роботи.

Зміст освіти – система наукових знань, умінь і навичок, оволодіння якими забезпечує всебічний розвиток розумових і фізичних здібностей учнів, формування їх світогляду, моралі та поведінки, підготовку до суспільного життя, до праці (Дубасенюк, 2005).

Зміст освіти – це гуманістично-орієнтована і педагогічно адаптована система знань, способів діяльності, досвіду творчої діяльності і досвіду ставлень до світу (Мойсеюк, 2003).

Виходячи з вищезазначених понять ми зупинимося на характеристиці особливостей підготовки майбутніх учителів початкових класів у педагогічному коледжі. Для успішної професійної діяльності майбутній учитель має відповідати певним загальноосвітнім вимогам, володіти певними якостями особистості, педагогічними знаннями і вміннями та компетентностями. Основними маркерами професійної підготовки у педагогічному коледжі є: 1) вихідна (базова) освіта; 2) тривалість навчання; 3) співвідношення між теоретичною і практичною підготовкою; 4) якість надання освітніх послуг, професіоналізм викладацького складу; 5) професійні цілі та мотиви, до яких готується майбутній вчитель; 6) побудова власної освітньої траєкторії, можливість вибору навчальних дисциплін; 7) тип організації навчального процесу; 8) сучасне освітнє середовище; 9) готовність до впровадження інноваційних технологій (Пінська, 2009).

Отже, у сучасних умовах необхідний такий вчитель, який володіє високою професійною компетентністю, універсальними підходами до педагогічної діяльності, здатний швидко адаптуватися до змінних умов і здійснювати свою професійну діяльність у початковій школі.

Переходячи до теоретичного обґрунтування третьої педагогічної умови – формування інноваційної компетентності у майбутнього вчителя початкових класів у педагогічному коледжі, ми вважаємо за необхідне особливу увагу приділити інтегральному поєднанню традиційних методів навчання з інноваційними, спрямованими на активізацію моделювання професійних ситуацій на основі інноваційно-діяльнісного підходу.

У третій педагогічній умові ми зазначили, що необхідно особливу увагу приділити інтегральному поєднанню традиційних методів навчання з інноваційними, які спрямовані на активізацію моделювання професійних ситуацій. Таким чином, вважаємо необхідним визначити поняття «моделювання».

Ми визначаємо моделювання як особливий пізнавальний процес, метод теоретичного та практичного опосередкованого пізнання, коли суб'єкт замість безпосереднього об'єкта пізнання вибирає чи створює схожий із ним допоміжний об'єкт-замісник (модель), досліджує його, а здобуту інформацію переносить на реальний предмет вивчення.

«Моделювання» узагальнюємо як метод дослідження різних явищ і процесів, вироблення варіантів управлінських рішень.

Одним із способів моделювання може бути професійна ситуація, яка означає проєктування можливих варіантів майбутньої професійної діяльності та пошук шляхів їх вирішення. Компетентне розв'язання педагогічних ситуацій є свідченням високого рівня професійної готовності вчителя до різних майбутніх обставин.

Педагогічна ситуація – складова частина педагогічного процесу, педагогічна реалія, через яку інженер-педагог управляє педагогічним процесом і педагогічною системою (Мойсеюк, 2007).

Повернемося до визначення підходів до формування інноваційної компетентності. Підкреслимо, що інноваційний підхід посідає вагомe місце в ієрархії зазначених термінів.

Аналізуюючи погляди різних авторів щодо визначення цього поняття, ми прозділяємо думку науковиці, що інноваційний підхід – це специфічна, структурно-організаційна, процесуально-функціональна, синтетично-інтегрована сукупність способів, прийомів, впливів, ставлень, що відображають динамізм і змінність сучасного суспільства та забезпечують адекватні цим змінам стимулювання новаторських ідей, розвиток інноваційної здатності людини, реалізацію інноваційної діяльності фахівців у процесі їхньої діяльності, створення інноваційного середовища (Тюріна & Данченко, 2020).

У нашому дослідженні у процесі розробки моделі формування інноваційної компетентності майбутніх учителів початкових класів у педагогічних коледжах ми визначили наступні положення:

- обґрунтування цілей і конкретних завдань моделювання та побудова моделі, виходячи із завдань, що має вирішувати ця модель;
- збір і систематизація інформації, комплексний підхід до вивчення питань формування інноваційної компетентності майбутніх учителів;
- надійність і науковість;
- цілеспрямоване складання структури інноваційної компетентності майбутніх учителів початкової школи, підпорядковане досягненню визначеної мети; диференціація та варіативність освітньо-професійної програми та освітньо-кваліфікаційної характеристики;
- виділення ключових чинників, що впливають на зміну тенденцій і закономірностей процесу освіти в педагогічних коледжах з огляду на нормативні документи;
- перспективи професійного зростання (Крижановський, 2017).

Результати нашого дослідження підтверджують, що специфічною педагогічною особливістю інноваційності є те, що перед майбутнім вчителем постає необхідністю здійснювати індивідуальну інноваційну та креативну діяльність, яка надає широкі можливості мотивації щодо формування інноваційної компетентності.

Педагогічні умови розвитку інноваційної компетентності вчителя початкових класів ґрунтувалися на визначених методологічних підходах і враховували специфіку організації педагогічного процесу у педагогічному коледжі: здійснення педагогічного супроводу як особливого виду взаємодії, спрямованого на сприяння особистісно-професійному розвитку вчителів початкових класів шляхом врахування їх освітніх потреб та індивідуального досвіду, надання оперативної адресної методичної допомоги у вирішенні професійних проблем,

залучення до різних форм інноваційної діяльності (впровадження інноваційних технологій); організація освітнього процесу на засадах кредитно-модульної технології, що передбачає блоково-модульне структурування навчальної інформації та індивідуальну освітню траєкторію її засвоєння (мотиваційний компонент, розвиток інтересу, емоційно-вольової сфери); володіння викладачами закладів фахової передвищої освіти інноваційною компетентністю, що виявляється в здатності здійснювати свою професійну діяльність в інноваційному режимі (самовдосконалення та системний підхід).

Формування інноваційної компетентності вчителя початкових класів здійснювався за такими освітніми компонентами та основними напрямками: курсова підготовка, вивчення дисциплін професійного циклу, педагогічний супровід і створення сучасного інноваційно-освітнього середовища.

Формування інноваційно-освітнього середовища спрямовувалося на залучення майбутніх вчителів початкових класів до інноваційної індивідуальної та колективної діяльності. Одним із таких напрямків стало проходження он-лайн курсів, тренінгів з метою збагачення власного педагогічного та інноваційного досвіду для впровадження у майбутній професійній діяльності.

Формування інноваційної компетентності майбутніх вчителів початкових класів забезпечувалося:

- методичною підтримкою інноваційних процесів;
- залученням до експериментально-пошукової діяльності;
- організацією науково-практичних конференцій з обміну досвідом упровадження педагогічних інновацій, публікацією статей, авторських інноваційних програм діяльності шкіл, сприянням участі студентів у конкурсах професійної майстерності (наприклад, організація та проведення конкурсів на кращий засіб візуалізації освітнього процесу НУШ «Золоте правило дидактики», «Кращий студент-практикант», освітніх буклетів «Педагогіка в обличчях», грантах тощо.

Отже, сформованість інноваційної компетентності майбутнього вчителя початкових класів, безперечно, впливає на конкурентоздатність випускника коледжу, мотивує його до самовдосконалення і саморозвитку, сприяє розвитку самостійності та відповідальності майбутнього вчителя, якого потребує сьогодення. Період адаптації молодого фахівця в освітньому просторі закладу загальної середньої освіти буде проходити більш успішно й з меншими психологічними проблемами, якщо він спроможний ефективно та якісно розв'язувати професійні завдання з упровадження інноваційних освітніх стратегій та технологій.

Інноваційна компетентність є системною якістю особистості педагогів, відображає рівень їх новітньої та професійної підготовки, освітню практику і особистісну демократичну позицію. А формування інноваційної компетентності майбутніх учителів початкових класів

носить процесуальний і системний характер, основу якого складає рівень інноваційної освіти, в нашому дослідженні – у педагогічних коледжах.

Визначено педагогічні умови, що сприяють результативності процесу формування інноваційної компетентності майбутніх учителів початкових класів, а саме: підвищення рівня мотивації до оволодіння інноваційною компетентністю майбутнім учителем початкових класів у педагогічному коледжі; спрямованість змісту підготовки на набуття майбутнім учителем початкових класів інноваційної компетентності; інтегральне поєднання традиційних методів навчання з інноваційними, спрямованими на активізацію моделювання професійних ситуацій на основі інноваційно-діяльнісного підходу.

Перспективи подальших досліджень лежать у просторі визначення педагогічних умов формування інноваційної компетентності майбутніх учителів початкових класів у системі дистанційної освіти.

### **Список використаної літератури**

- 1. Великий** тлумачний словник сучасної української мови (з дод. і допов.) / уклад. і голов. ред. В. Т. Бусел. Київ ; Ірпінь : ВТФ «Перун», 2005. 1728 с.
- 2. Гончаренко С.** Український педагогічний словник. К. : Либідь, 1997. 376 с.
- 3. Богданова І. М.** Професійно-педагогічна підготовка майбутнього вчителя на основі інноваційних технологій : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2003. 440 с.
- 4. Бражнич О. Г.** Педагогічні умови диференційованого навчання учнів загальноосвітньої школи : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.07. Кривий Ріг, 2001. 238 с.
- 5. Дубасенюк О. А.** Теорія і практика професійної виховної діяльності педагога : монографія. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. Івана Франка, 2005. 217 с.
- 6. Дубасенюк О. А.** Дослідження мотиваційних чинників професійного становлення вчителя. *Психологічні та педагогічні проблеми педагогічної дії* : зб. наук. праць : у 2-х ч. Ч. 2. Харків : НТУ «ХП», 2012. С. 207–218.
- 7. Зимняя И. А.** Компетенция и компетентность в контексте компетентностного подхода в образовании. *Иностранные языки в школе*. 2012. № 6. С. 12–15.
- 8. Коломієць А. М.** Інформаційна культура вчителя початкових класів : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04. Київ, 2008. 526 с.
- 9. Крижановський А. І.** Формування професійної компетентності майбутніх учителів початкової школи з використанням веб-технологій у педагогічних коледжах : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Вінниця, 2017. 264 с.
- 10. Мойсеюк Н. Є.** Педагогіка : навч. посіб. 4-е вид., доп. Київ, 2003. 615 с.
- 11. Мойсеюк Н. Є.** Педагогіка : навч. посіб. 5-те вид., доп. і перероб. Київ, 2007. 655 с.
- 12. Овсянецька Л. П.** Мотиваційна основа творчості. *Філософія, соціологія, психологія* : зб. наук. пр. Івано-Франківськ : ВДВ ЦІТ, 2007. Вип. 12. Ч. II. С. 23–30.
- 13. Пінська О.** Професійна мотивація як засіб підвищення ефективності навчальної діяльності студентів. *Проблеми трудової і професійної підготовки*. 2009. Вип. 14. С. 111–115.
- 14. Пушкар Т. М.** Педагогічні умови формування готовності майбутніх

учителів філологічних спеціальностей до міжособистісної взаємодії засобами комунікативних технологій. *Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. Педагогічні науки*. 2017. Вип. 4 (90). С. 120–124. **15. Семенова О.** Модель педагогічної системи формування художньо-творчої компетентності майбутнього вчителя образотворчого мистецтва. *Проблеми підготовки сучасного вчителя*. 2016. № 13. С. 125–131. **16. Тюріна В. О., Данченко І. О.** Структура інноваційної компетентності викладача закладу вищої освіти. *Збірник наукових праць ЛОГОС*. С. 74–76. DOI: <https://doi.org/10.36074/26.06.2020.v2.28>. **17. Хлуп'янець Д.** Мотивація працівників до інновацій. URL: <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/02/524.pdf> (дата звернення: 16.06.2021).

### References

- 1. Busel, V. T.** (Eds.). (2005). *Velykyi tлумachnyi slovnyk suchasnoi ukraïnskoi movy (z dod. i dopov.)* [Large explanatory dictionary of the modern Ukrainian language (with additions and additions)]. Kyiv ; Irpin: VTF «Perun» [in Ukrainian].
- 2. Honcharenko, S.** (1997). *Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk* [Ukrainian pedagogical dictionary]. K.: Lybid [in Ukrainian].
- 3. Bohdanova, I. M.** (2003). *Profesiino-pedahohichna pidhotovka maibutnoho vchytelia na osnovi innovatsiinykh tekhnolohii* [Professional and pedagogical training of future teachers based on innovative technologies]. *Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
- 4. Brazhnych, O. H.** (2001). *Pedahohichni umovy dyferentsiiovanoho navchannia uchniv zahalnoosvitnoi shkoly* [Pedagogical conditions of differentiated education of secondary school students]. *Candidate's thesis*. Kryvyi Rih [in Ukrainian].
- 5. Dubaseniuk, O. A.** (2005). *Teoriia i praktyka profesiinoi vykhovnoi diialnosti pedahoha* [Theory and practice of professional educational activity of a teacher]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. Ivana Franka [in Ukrainian].
- 6. Dubaseniuk, O. A.** (2012). *Doslidzhennia motyvatsiinykh chynnykiv profesiinoho stanovlennia vchytelia* [Research of motivational factors of professional development of a teacher]. *Psykhologichni ta pedahohichni problemy pedahohichnoi dii – Psychological and pedagogical problems of pedagogical action*. Part 2. (pp. 207-218). Kharkiv: NTU «KhPI» [in Ukrainian].
- 7. Zimnyaya, I. A.** (2012). *Kompetenciya i kompetentnost' v kontekste kompetentnostnogo podhoda v obrazovanii* [Competence and competence in the context of the competence approach in education]. *Inostrannye yazyki v shkole – Foreign languages at school*, 6, 12-15 [in Russian].
- 8. Kolomiets, A. M.** (2008). *Informatsiina kultura vchytelia pochatkovykh klasiv* [Information culture of primary school teachers]. *Doctor's thesis*. Kyiv [in Ukrainian].
- 9. Kryzhanovskiy, A. I.** (2017). *Formuvannia profesiinoi kompetentnosti maibutnikh uchyteliv pochatkovoï shkoly z vykorystanniam veb-tekhnolohii u pedahohichnykh koledzhakh* [Formation of professional competence of future primary school teachers with the use of web technologies in pedagogical colleges]. *Candidate's thesis*.

Vinnytsia [in Ukrainian]. **10. Moiseiuk, N. Ye.** (2003). Pedahohika [Pedagogy]. 4-e vyd., dop. Kyiv [in Ukrainian]. **11. Moiseiuk, N. Ye.** (2007). Pedahohika [Pedagogy]. 5-te vyd., dop. i pererob. Kyiv [in Ukrainian]. **12. Ovsianetska, L. P.** (2007). Motyvatsiina osnova tvorchosti [Motivational basis of creativity]. *Filosofiiia, sotsiologhiia, psykhologhiia – Philosophy, sociology, psychology*, 12, II, 23-30. Ivano-Frankivsk: VDV TsIT [in Ukrainian]. **13. Pinska, O.** (2009). Profesiina motyvatsiia yak zasib pidvyshchennia efektyvnosti navchalnoi diialnosti studentiv [Professional motivation as a means of improving the effectiveness of students' learning activities]. *Problemy trudovoi i profesiinnoi pidhotovky – Problems of labor and professional training*, 14, 111-115 [in Ukrainian]. **14. Pushkar, T. M.** (2017). Pedahohichni umovy formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv filolohichnykh spetsialnostei do mizhosobystisnoi vzaiemodii zasobamy komunikatyvnykh tekhnolohii [Pedagogical conditions of formation of readiness of future teachers of philological specialties for interpersonal interaction by means of communicative technologies]. *Visnyk Zhytomyrskoho derzhavnogo universytetu imeni Ivana Franka. Pedahohichni nauky – Bulletin of Zhytomyr State University named after Ivan Franko. Pedagogical sciences*, 4 (90), 120-124 [in Ukrainian]. **15. Semenova, O.** Model pedahohichnoi systemy formuvannia khudozhno-tvorchoi kompetentnosti maibutnoho vchytelia obrazotvorchoho mystetstva [Model of pedagogical system of formation of artistic and creative competence of future teacher of fine arts]. *Problemy pidhotovky suchasnoho vchytelia – Problems of modern teacher training*, 13, 125-131 [in Ukrainian]. **16. Tiurina, V. O., & Danchenko, I. O.** Struktura innovatsiinoi kompetentnosti vykladacha zakladu vyshchoi osvity [The structure of innovative competence of a teacher of a higher education institution]. *Zbirnyk naukovykh prats AOHOS – Collection of scientific works AOHOS*. (pp. 74-76). DOI: <https://doi.org/10.36074/26.06.2020.v2.28> [in Ukrainian]. **17. Khlupianets D.** Motyvatsiia pratsivnykiv do innovatsii [Motivation of employees to innovate]. Retrieved from <https://conf.ztu.edu.ua/wp-content/uploads/2020/02/524.pdf> (Last accessed: 16.06.2021) [in Ukrainian].

**Ляшенко К. І. Педагогічні умови формування інноваційної компетентності майбутнього вчителя початкових класів**

Досліджуються педагогічні умови формування інноваційної компетентності майбутнього вчителя початкових класів, зокрема підвищення рівня мотивації до оволодіння інноваційною компетентністю майбутнім учителем початкових класів у педагогічному коледжі; спрямованість змісту підготовки на набуття майбутнім учителем початкових класів інноваційної компетентності; інтегральне поєднання традиційних методів навчання з інноваційними, спрямованими на активізацію моделювання професійних ситуацій на основі інноваційно-діяльнісного підходу. У ході дослідження авторка зазначає, що визначені педагогічні умови передбачають комплексне оволодіння знаннями і



способами практичної діяльності, що забезпечують успішну діяльність, мотивують до оволодіння інноваційними технологіями і сприяють самореалізації в сучасному суспільстві фахівців. Було доведено, що майбутні вчителі початкових класів отримали ґрунтовні пізнання про інноваційні методика та технології навчання; їх здатність до впровадження інновацій в освітній процес початкової школи підвищилася у переважній більшості вони навчилися вдало застосовувати сучасні стратегії у роботі з учнями початкових класів; вони проявляли зацікавленість у можливостях застосування інноваційних технологій; вони почали демонструвати прагнення до професійного самовдосконалення, уміння розвивати інноваційні навички та приймати нестандартні інноваційні рішення, здатність самостійно організувати власну інноваційну діяльність; підвищили рівень технологічної готовності до інноваційної діяльності. Підсумовано, що розроблені нами педагогічних умов, сприяють ефективному формуванню інноваційної компетентності майбутнього вчителя початкових класів.

*Ключові слова:* педагогічні умови, інноваційна компетентність, інноваційні технології, мотивація, майбутні вчителі початкових класів.

**Ляшенко Е. И. Педагогические условия формирования инновационной компетентности будущего учителя начальных классов**

Исследуются педагогические условия формирования инновационной компетентности будущего учителя начальных классов, в частности, повышение уровня мотивации к овладению инновационной компетентностью будущим учителем начальных классов в педагогическом колледже; направленность содержания подготовки на приобретение будущим учителем начальных классов инновационной компетентности; интегральное сочетание традиционных методов обучения с инновационными, направленными на активизацию моделирования профессиональных ситуаций на основе инновационно-деятельностного подхода. В ходе исследования автор отмечает, что определенные педагогические условия предусматривают комплексное овладение знаниями и способами практической деятельности, обеспечивающие успешную деятельность, мотивируют к овладению инновационными технологиями и способствуют самореализации в современном обществе специалистов. Было доказано, что будущие учителя начальных классов получили основательные познания об инновационных методиках и технологиях обучения; их способность к внедрению инноваций в образовательный процесс начальной школы повысилась, в подавляющем большинстве они научились успешно применять современные стратегии в работе с учащимися начальных классов; они проявляли заинтересованность в возможностях применения инновационных технологий; они начали демонстрировать стремление к профессиональному самосовершенствованию, умение развивать

инновационные навыки и принимать нестандартные инновационные решения, способность самостоятельно организовывать собственную инновационную деятельность; повысили уровень технологической готовности к инновационной деятельности. Подведено, что разработанные нами педагогические условия, способствуют эффективному формированию инновационной компетентности будущего учителя начальных классов.

*Ключевые слова:* педагогические условия, инновационная компетентность, инновационные технологии, мотивация, будущие учителя начальных классов.

### **Liashenko K. Pedagogical Conditions for the Formation of Innovative Competence of Future Primary School Teachers**

The pedagogical conditions of formation of innovative competence of the future primary school teacher are investigated, in particular increase of level of motivation to mastering innovative competence by the future primary school teacher in pedagogical college; the focus of the content of training on the acquisition by the future primary school teacher of innovative competence; integral combination of traditional teaching methods with innovative ones, aimed at intensifying modeling of professional situations on the basis of innovative-activity approach. In the course of the research the author notes that certain pedagogical conditions provide a comprehensive mastery of knowledge and methods of practical activities that ensure successful activities, motivate to master innovative technologies and promote self-realization in modern society of professionals. It was proved that future primary school teachers received a thorough knowledge of innovative teaching methods and technologies; their ability to innovate in the educational process of primary school has increased in the vast majority, they have learned to successfully apply modern strategies in working with primary school students; they were interested in the possibilities of applying innovative technologies; they began to demonstrate the desire for professional self-improvement, the ability to develop innovative skills and make non-standard innovative decisions, the ability to organize their own innovative activities; increased the level of technological readiness for innovation. It is concluded that the pedagogical conditions developed by us contribute to the effective formation of innovative competence of the future primary school teacher.

*Key words:* pedagogical conditions, innovative competence, innovative technologies, motivation, future primary school teachers.

Стаття надійшла до редакції 25.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Шехавцова С. О.

УДК 378:796.071.4

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-297-306

**Марамуха Наталія Петрівна,**

сімейний лікар Комунального некомерційного підприємства «Центр первинної медико-санітарної допомоги №10» Запорізької міської ради,

магістр Запорізького національного університету,

м. Запоріжжя, Україна.

maramuhanataly@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8966-3529>

### **МЕТОДОЛОГІЧНЕ ПІДГРУНТЯ ФОРМУВАННЯ У МАЙБУТНІХ БАКАЛАВРІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ ГОТОВНОСТІ ДО НАДАННЯ ДОЛІКАРСЬКОЇ МЕДИЧНОЇ ДОПОМОГИ**

Виконання професійних обов'язків працівниками галузі фізичної культури і спорту пов'язане із підвищеним ризиком виникнення нещасних випадків і невідкладних станів у спортсменів, споживачів фізкультурно-оздоровчих послуг або здобувачів освіти різних рівнів.

Очевидно, для того, щоб тренер, інструктор або професійний спортсмен був готовий адекватно діяти у критичній ситуації, пов'язаній із раптовим погіршенням здоров'я осіб, які її потребують, він має володіти основами медичних знань та найпростішими практичними вміннями з надання невідкладної допомоги.

Традиційно, у практиці роботи закладів вищої освіти, де готують майбутніх фахівців фізичної культури і спорту, на їхню підготовку до надання першої (долікарської) медичної допомоги спрямовується доволі значна частина освітнього процесу. Утім, до недавнього часу така підготовка відбувалася доволі стихійно – на розсуд авторів освітніх програм. Однак з 2019 р. необхідність структурування такої підготовки було зафіксовано у компетентностях і програмних результатах навчання у державному стандарті підготовки бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт».

З введенням цього стандарту, освітній процес зіткнувся із рядом утруднень, пов'язаних, перш за все, з відсутністю відповідного методичного забезпечення, недосконалістю матеріально-технічного забезпечення, а також особливостями контингенту майбутніх фахівців фізичної культури і спорту.

Резерви для подолання вказаних утруднень процесу підготовки майбутніх бакалаврів спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» знаходимо в наукових працях, у яких висвітлено алгоритми надання долікарської допомоги спортсменам у разі отримання ними травм

(Русакова, 2014); розглянуто з наукової точки зору проблематику підготовки здобувачів освіти сфери фізичної культури і спорту до надання першої долікарської допомоги (Юшковська, 2020). Також нашу увагу привертають навчальні видання, у яких розкриваються питання профілактики спортивного травматизму та надання спортсменам першої долікарської допомоги у разі одержання травм і невідкладних станів (Балацька, 2009; Маркворт, 2020; Назар та ін., 2013; Осіпов, 2013; Сокрута, 2013).

Хоча алгоритми надання долікарської допомоги у наукових публікаціях висвітлено достатньо повно, знайомство з освітньо-професійними програмами, робочими програмами дисциплін медико-біологічної спрямованості, а також практикою їх викладання в різних ЗВО показує, що методи формування знань, умінь і психологічної готовності, необхідних для ефективного надання долікарської медичної допомоги у галузі фізичної культури і спорту, мають несистемний і не завжди конструктивний характер. А інколи, ці методи є взагалі формальними.

Цей недолік вказує на необхідність удосконалення професійної освіти майбутніх фахівців фізичної культури і спорту в аспекті формування у них готовності до надання долікарської медичної допомоги при нещасних випадках і невідкладних станах.

Першим завданням при розробці теоретичних, методичних і практичних концептів формування у визначеної категорії здобувачів освіти навичок долікарської медичної допомоги, є обґрунтування теоретичного і методологічного базису дослідження, який виступатиме основою подальшого наукового дискурсу.

Основа для виконання цього завдання закладено в наукових працях попередників.

Зокрема, переконані, що найважливішою основою дослідження має стати положення теорії діяльності (Б. Ананьєв, Л. Виготський, О. Леонтьєв, Б. Ломов, С. Рубінштейн та ін.) про те, що діяльність людини представляє собою активну її взаємодію з навколишньою дійсністю, під час якої людина-суб'єкт, цілеспрямовано впливає на об'єкти, задовольняючи тим самим свої потреби (Леонтьєв, 2005).

У відповідності до цієї теорії діяльність людини базується на двох взаємозалежних аспектах: інтеріоризації та екстеріоризації.

При цьому інтеріоризація виступає зміною самого суб'єкта через перманентне перетворення зовнішньої предметної дії у внутрішні розумові операції. Саме у процесі інтеріоризації формуються поняття, узагальнення, формується уявлення про прийоми діяльності та їх послідовність. Як відмічає, О. Леонтьєв, процес інтеріоризації предметів зовнішнього світу відбувається завдяки слову, яке виступає їх знаком (Леонтьєв, 2005).

Протилежним процесом є екстеріоризація, що виступає активним перетворенням світу суб'єктом, приведенням його у відповідність до

образу свідомості, який є своєрідним деривативом психічних процесів. Іншими словами, екстеріоризація є втіленням задумів суб'єкта діяльності, реалізацією його планів і програм (Леонт'єв, 2005).

Наступну методологічну основу нашого дискурсу знаходимо у соціально-когнітивній теорії А. Бандури, одним із ключових понять якої є термін «самоєфективність». У відповідності до позиції вченого, самоєфективність – це вміння людини усвідомлювати власні здібності, а також, на цій основі, моделювати поведінку, ефективну у той чи іншій ситуації, що дозволяє людині змінюватися відповідно до «Я-образу» та функціонувати в суспільстві (Bandura, 1986).

Ми беремо до уваги положення соціально-когнітивній теорії про те, що самоєфективність людини ґрунтується на оволодінні нею майстерністю, соціальному моделюванні, вербальному підкріпленні, а також у відповідному психічному стані (Bandura, 1986).

Також, однією з основ нашого дослідження є положення А. Бандури про те, що соціальна ефективність людини залежить від того, наскільки вона вважає себе компетентною в певній діяльності. Іншими словами, люди, як правило, є більш успішними під час виконання завдань, стосовно яких у них є впевненість у відповідній кваліфікації (Bandura, 1986).

У контексті виконання завдань нашого дослідження – розробки теоретичного і методичного наповнення підготовки бакалаврів фізичного виховання і спорту до надання долікарської медичної допомоги, відмітимо, що теорія А. Бандури широко використовується вченими для осмислення закономірностей професійного розвитку різних категорій працівників (Malmberg, 2014; Kedibone, 2012).

Зокрема, авторами особливо виділяється те, що вона дає змогу обґрунтувати схему навчання будь-яким діям у різних професійних ситуаціях. Слідуючи положенням цієї теорії, навички надання долікарської допомоги можуть бути сформовані на основі такої загальної схеми:

- усвідомлення здобувачем освіти мети діяльності і власних здібностей, їхнє співвіднесення; складення моделі діяльності, а також формування мотивації;
- виконання дій, необхідних для досягнення поставленої мети, за умови активного зворотного зв'язку з компетентним середовищем;
- застосування нового вміння або навички в знайомій ситуації (вірогідно, декількома способами);
- адаптація навички до незвичної ситуації (Malmberg, 2014).

Вважаємо, що описана схема може стати основою структурно-логічної схеми підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги.

Певною мірою положення соціально-когнітивної теорії продовжуються в положеннях Н. Бернштейна про формування рухової навички, згідно яких таке формування проходить чотири відмінні стадії:

- формування уявлення, що являє собою відображення цілісного образу дії у структурах психіки (усвідомлення мети й способів дії);

- формування уміння, що виступає досить примітивною формою освоєння прийомів і дій, що характеризується відсутністю надійності, наявністю серйозних помилок, низькою ефективністю й т. ін. Іншими словами, це системно правильне виконання руху вимагає активної участі свідомості (свідоме, але неавтоматичне виконання дії);

- формування навички – дії, автоматизованої в результаті вправ. При цьому автоматизованим рухом стає такий, у якому рухова частина виконується за рахунок керування нижчими відділами центральної нервової системи, а значення – вищими.

- удосконалення і видозміна навички.

На нашу думку положення М. Бернштейна доповнюватимуть положення соціально-когнітивної теорії в аспекті засвоєння студентами конкретних умінь з виконання медичних маніпуляцій. Адже, ми переконані, що для формування навичок надання долікарської медичної допомоги найбільш раціональним є тільки один шлях – практичне виконання відповідних дій у різних умовах (Бернштейн, 1991).

Відмітимо також, що у нашому дослідженні мова йде водночас про перцептивні навички – здатність швидко оцінювати властивості відомих предметів, явищ; інтелектуальні навички – здатність швидко вирішувати завдання, що зустрічалися раніше; рухові навички – здатність відтворювати відпрацьовані дії. При цьому ми виходимо з того, що навички надання долікарської медичної допомоги поєднують у собі й перцептивний, і інтелектуальний, і руховий компоненти (Бернштейн, 1991).

Ще однією методологічною основою нашого дослідження виступає компетентнісний підхід, який передбачає оцінку професіонала через цілісну систему ознак-компетентностей, що забезпечують відповідність працівника вимогам тієї чи іншої професійної діяльності.

Щодо змісту поняття «компетентність», то ми додержуємося положень Закону України «Про вищу освіту», де компетентність визначається як динамічна комбінація знань, вмінь і практичних навичок, способів мислення, професійних, світоглядних і громадянських якостей, морально-етичних цінностей, що визначає здатність особи успішно здійснювати професійну та подальшу навчальну діяльність і є результатом навчання на певному рівні вищої освіти.

На відміну від класичного підходу до визначення готовності до тієї чи іншої діяльності на основі тріади «знання-уміння-навички», компетентнісний підхід визначає ключовою умовою придатності людини до професійної діяльності її компетентність, що охоплює не тільки когнітивну й операційно-технологічну, а й аксіологічну, мотиваційну, соціальну та поведінкову сфери особистості та враховує поряд із здатністю, ще й готовність суб'єкта до професійної діяльності, заснованої на особистих знаннях і досвіді.

Також наше дослідження ґрунтується на так званому квазіпрофесійному підході, за яким професійна підготовка здобувачів освіти має проходити в умовах максимально наближених до майбутньої професійної діяльності. Завдяки такому підходу професійна підготовка студентів будуватиметься за принципами поєднання теорії з практикою, науковості, поступовості.

Одним з ключових понять квазіпрофесійного підходу є «контекстне навчання», сутнісною ознакою якого є системне моделювання у змісті навчальних дисциплін і практик цілісного змісту майбутньої педагогічної діяльності (Вербицький, 2004).

Ще одним шаблоном теоретичного фундаменту нашого дослідження виступає кредитно-модульний підхід, у відповідності до якого освітній процес ґрунтується на блоковій організації освітнього процесу, що поєднується з визначенням залікових освітніх одиниць (кредитів) для обліку навчального навантаження студента та результатів навчання.

Положення названих форм наукового знання закладають теоретичний фундамент для конструювання інноваційного процесу підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги, а також створюють термінологічну базу для формулювання авторських ідей.

Зокрема, з означених теоретичних посилань витікає те, що підготовка майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги стане більш ефективною у разі дотримання наступних принципів.

*Перший принцип* – це забезпечення повної наочності, відповідно якому, усі дії, яким навчаються здобувачі освіти, мають бути продемонстровані викладачами або волонтерами. Перед тим, як вимагати опанування студентами практичними навичками, необхідними для надання першої медичної допомоги, їм має бути продемонстрований зміст усіх медичних маніпуляцій з поясненням їх значення та контексту.

*Другий принцип* – єдності теорії з практикою. Відповідно йому уявлення про всі маніпуляції, які передбачено протоколами, обов'язково мають бути реалізовані здобувачем освіти в імітаційних діях у додатковому практикумі з надання першої медичної допомоги у невідкладних станах.

Сутність *третього принципу* – врахування спортивної специфіки – полягає у тому, що усі вивчені маніпуляції мають бути поміщені у спортивний контекст. Тобто визначення цільових орієнтирів навчання майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту наданням долікарської медичної допомоги має відбуватися з урахуванням специфіки фізкультурно-спортивної діяльності взагалі, і обраного виду спорту, зокрема.

*Четвертий принцип* – контролю навчальних здобутків – передбачає реалізацію взаємодоповнюючих методик контролю, орієнтованих на оцінювання знань, умінь і психологічних якостей бакалаврів

спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», необхідних для надання долікарської медичної допомоги під час занять фізичною культурою і спортом.

Таким чином, *методологічну основу дослідження* становить теорія діяльності О. Леонтєва; соціально-когнітивна теорія А. Бандури; квазіпрофесійний, компетентнісний і кредитно-модульний підходи до формування змісту освітнього процесу в закладах вищої освіти; теоретичні положення про формування рухової навички (М. Бернштейн). Опора на означені форми наукового знання дозволяє сформулювати низку принципів дослідження (єдності теорії з практикою, забезпечення повної наочності; врахування спортивної специфіки; контролю навчальних здобутків).

Означені форми наукового знання і сформульовані принципи закладають теоретичний фундамент для конструювання інноваційного процесу підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги, а також створюють термінологічну базу для формулювання авторських положень.

### **Список використаної літератури**

**1. Стандарт** вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти. Введено в дію Наказом Міністерства освіти і науки України від 24.04.2019 р. № 567. URL : <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishcha-osvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf>.

**2. Русакова А. А.** Принцип оказания первой помощи спортсменам и методы лечения. *БМИК*. 2014. № 5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsip-okazaniya-pervoy-pomoschi-sportsmenam-i-metody-lecheniya>. **3. Юшковська О. Г.** Про особливості викладання спеціальності «Спортивна медицина» у сучасних умовах. *Збірник праць XX ювілейної Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 120-річчю ОНМедУ «Сучасні досягнення спортивної медицини, фізичної реабілітації, фізичного виховання та валеології – 2020»* (Одеса, 24–25 вересня 2020 року). Одеса : ПОЛІГРАФ, 2020. С. 126–130.

URL: <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8179>.

**4. Гігієнічні** основи фізичного виховання: аспекти, рекомендації, заходи : метод. посіб. / уклад.: Л. В. Балацька. Чернівці : Чернів. нац. ун-т ім. Ю.Федьковича, 2009. 60 с. **5. Маркворт П.** Спортивная медицина. Минск : Поппури, 2020. 272 с. **6. Назар П. С., Шевченко О. О., Гусев Т. П.** Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту : навч. посіб. для студ. ВНЗ фіз. виховання і спорту. К. : Олімп. л-ра, 2013. 326 с. **7. Осіпов В. М.** Спортивна медицина: навчальний посібник (для студентів напрямів підготовки 6.010201 «Фізичне виховання», 6.010203 «Здоров'я людини»). Бердянськ : БДПУ, 2013. 215 с. **8. Спортивна медицина** : підручник для студентів і лікарів / за заг. ред. В. М. Сокрута.



Донецьк : Каштан, 2013. 472 с. **9. Леонтьев А. Н.** Деятельность. Сознание. Личность. М. : Смысл, Академия, 2005. 352 с. **10. Bandura A.** Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, N. J. : Prentice-Hall, 1986. **11. Malmberg Jonna.** Tracing the process of self-regulated learning – students’ strategic activity in g/n Study learning environment. *University of Oulu Graduate School; University of Oulu, Faculty of Education Acta Univ.* 2014. P. 142. URL: <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-0470-3>. **12. Kedibone Mahlaela.** Teacher assessment for teacher professional development. Thesis (MED) Stellenbosch University, 2012. 99 p. URL: <http://scholar.sun.ac.za/handle/10019.1/71703>. **13. Бернштейн Н. А.** О ловкости и её развитии. М. : Физкультура и спорт, 1991. 288 с. **14. Про вищу освіту: Закон України від 01 липня 2014 р. № 1556-VII.** URL: <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/print1434870000112510>. **15. Вербицкий А. А.** Компетентностный подход и теория контекстного обучения. М. : Исследовательский центр проблем качества подготовки специалистов Московского государственного института стали и сплавов, 2004. 86 с.

### References

**1. Standart** vyshchoi osvity za spetsialnistiu 017 «Fizychna kultura i sport» dlia pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoi osvity. Vvedeno v diiu Nakazom Ministerstva osvity i nauky Ukrainy vid 24.04.2019 r. № 567 [Standard of higher education in specialty 017 «Physical Culture and Sports» for the first (bachelor's) level of higher education. Put into effect by the Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated April 24, 2019 No. 567]. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf> [in Ukrainian]. **2. Rusakova, A. A.** (2014). Princip okazaniya pervoj pomoshchi sportsmenam i metody lecheniya [The principle of providing first aid to athletes and methods of treatment]. *BMIK*, 5. Retrieved from <https://cyberleninka.ru/article/n/printsip-okazaniya-pervoy-pomoschi-sportsmenam-i-metody-lecheniya> [in Russian]. **3. Yushkovska, O. H.** (2020). Pro osoblyvosti vykladannia spetsialnosti «Sportyvna medytsyna» u suchasnykh umovakh [On the peculiarities of teaching the specialty «Sports Medicine» in modern conditions]. *Suchasni dosiahnennia sportyvnoi medytsyny, fizychnoi reabilitatsii, fizychnoho vykhovannia ta valeolohii – 2020 – Modern achievements of sports medicine, physical rehabilitation, physical education and valeology – 2020.* (pp. 126-130). Odesa: POLIHRAF. Retrieved from <https://repo.odmu.edu.ua:443/xmlui/handle/123456789/8179> [in Ukrainian]. **4. Balatska, L. V.** (2009). Hihienichni osnovy fizychnoho vykhovannia: aspekty, rekomendatsii, zakhody [Hygienic basics of physical education: aspects, recommendations, approaches]. Chernivtsi: Cherniv. nats. un-t im. Yu. Fedkovycha [in Ukrainian]. **5. Markvort, P.** (2020). Sportivnaya medicina [Sports medicine]. Minsk: Poppuri [in Russian]. **6. Nazar, P. S., Shevchenko, O. O., & Husiev, T. P.** (2013). Medyko-biologichni osnovy

fizychnoi kultury i sportu [Medical and biological foundations of physical culture and sports]. K.: Olimp. literatura [in Ukrainian]. **7. Osipov, V. M.** (2013). Sportyvna medytsyna [Sports medicine]. Berdiansk: BDPU [in Ukrainian]. **8. Sportyvna medytsyna** [Sports medicine]. (2013). Donetsk: Kashtan [in Ukrainian]. **9. Leont'ev, A. N.** (2005). Deyatel'nost'. Soznanie. Lichnost' [Activity. Consciousness. Personality]. M.: Smysl, Akademiya [in Russian]. **10. Bandura, A.** (1986). Social foundations of thought and action: a social cognitive theory. Englewood Cliffs, N. J.: Prentice-Hall. **11. Malmberg, Jonna.** (2014). Tracing the process of self-regulated learning – students' strategic activity in g/n Study learning environment. *University of Oulu Graduate School; University of Oulu, Faculty of Education Acta Univ.* Retrieved from <http://jultika.oulu.fi/Record/isbn978-952-62-0470-3>. **12. Kedibone, Mahlaela.** (2012). Teacher assessment for teacher professional development. *Thesis (MEd) Stellenbosch University.* Retrieved from <http://scholar.sun.ac.za/handle/10019.1/71703>. **13. Bernshtejn, N. A.** (1991). O lovkosti i eyo razvitii [About dexterity and its development]. M.: Fizkul'tura i sport [in Russian]. **14. Pro vyshchu osvitu: Zakon Ukrainy vid 01 lypnia 2014 r. № 1556-VII** [On higher education: Law of Ukraine of July 01, 2014. No. 1556-VII]. Retrieved from <http://zakon4.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/print1434870000112510> [in Ukrainian]. **15. Verbickij, A. A.** (2004). Kompetentnostnyj podhod i teoriya kontekstnogo obucheniya [Competence approach and theory of contextual learning]. M.: Issledovatel'skij centr problem kachestva podgotovki specialistov Moskovskogo gosudarstvennogo instituta stali i splavov [in Russian].

**Марамуха Н. П. Методологічне підґрунтя формування у майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту готовності до надання долікарської медичної допомоги**

У статті проаналізовано сучасний стан формування готовності до надання долікарської медичної допомоги у майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту. Обґрунтовано, що методологічну основу дослідження становитимуть теорія діяльності О. Леонт'єва; соціально-когнітивна теорія А. Бандури; квазіпрофесійний, компетентнісний і кредитно-модульний підходи до формування змісту освітнього процесу в закладах вищої освіти. Також до методологічного підґрунтя дослідження віднесено теоретичні положення М. Бернштейна про етапи формування рухової, перцептивної та інтелектуальної навички. Означені форми наукового знання закладають теоретичний фундамент для конструювання інноваційного процесу підготовки майбутніх бакалаврів фізичної культури і спорту до надання долікарської медичної допомоги, а також створюють базу для формулювання принципів нашого дослідження, серед яких: принцип єдності теорії з практикою, відповідно якому, уявлення про всі маніпуляції, необхідні для надання долікарської медичної допомоги, обов'язково мають бути відтворені в імітаційних діях; принцип врахування спортивної специфіки, який передбачає, що усі

вивчені дії мають бути поміщені у спортивний контекст; принципи забезпечення повної наочності, за яким усі дії, яким навчаються здобувачі освіти, мають бути продемонстровані викладачами або волонтерами; контролю навчальних здобутків, що передбачає реалізацію взаємодоповнюючих методик контролю, орієнтованих на оцінювання знань, умінь і психологічних якостей, необхідних для надання долікарської медичної допомоги.

*Ключові слова:* бакалавр фізичної культури і спорту, принципи, формування, готовність, долікарська медична допомога.

**Марамуха Н. П. Методологическая основа формирования у будущих бакалавров физической культуры и спорта готовности к оказанию доврачебной медицинской помощи**

В статье проанализировано современное состояние формирования готовности к оказанию доврачебной медицинской помощи у будущих бакалавров физической культуры и спорта. Обосновано, что методологическую основу исследования составят теория деятельности А. Леонтьева; социально-когнитивная теория А. Бандуры; квазипрофессиональный, компетентностный и кредитно-модульный подходы к формированию содержания образовательного процесса в учреждениях высшего образования. Также к методологической основе исследования отнесены теоретические положения М. Бернштейна об этапах формирования двигательного, перцептивного и интеллектуального навыка. Указанные формы научного знания закладывают теоретический фундамент для конструирования инновационного процесса подготовки будущих бакалавров физической культуры и спорта к оказанию доврачебной медицинской помощи, а также создают терминологическую базу для формулирования принципов нашего исследования, среди которых: принцип единства теории с практикой, согласно которому представление обо всех манипуляциях, необходимых для оказания доврачебной медицинской помощи, обязательно должны быть реализованы в имитационных действиях; принцип учета спортивной специфики, предполагающий, что все изученные действия должны быть рассмотрены в спортивном контексте; принцип обеспечения полной наглядности, согласно которому все действия, которым учатся соискатели образования, должны быть продемонстрированы преподавателями или волонтерами; контроля учебных достижений, предусматривающий реализацию взаимодополняющих методик контроля, ориентированных на оценку знаний, умений и психологических качеств, необходимых для оказания доврачебной медицинской помощи.

*Ключевые слова:* бакалавр физической культуры и спорта, принципы, формирование, готовность, доврачебная медицинская помощь.

**Maramukha N. Methodological Basis for the Formation of Future Bachelors of Physical Culture and Sports Readiness to Provide Pre-Medical Care**

The article analyzes the current state of formation of readiness for pre-medical care in future bachelors of physical culture and sports. It is substantiated that the methodological basis of the research will be the theory of activity of O. Leontiev; socio-cognitive theory of A. Bandura; quasi-professional, competence and credit-module approaches to the formation of the content of the educational process in higher education institutions. Also, the methodological basis of the study includes the theoretical positions of M. Bernstein on the stages of formation of motor, perceptual and intellectual skills. These forms of scientific knowledge lay the theoretical foundation for constructing an innovative process of preparing future bachelors of physical culture and sports to provide pre-medical care, and create a terminological basis for formulating the principles of our study, including: the principle of unity of theory and practice; manipulations necessary for the provision of pre-medical care must be reproduced in imitation actions; the principle of taking into account the specifics of sport, which provides that all the studied actions should be placed in a sporting context; the principle of ensuring full clarity, according to which all actions taught by students must be demonstrated by teachers or volunteers; control of educational achievements, which involves the implementation of complementary methods of control, focused on assessing the knowledge, skills and psychological qualities necessary for the provision of pre-medical care.

*Key words:* bachelor of physical culture and sports, principles, formation, readiness, pre-medical care.

Стаття надійшла до редакції 26.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Мазін В. М.

УДК 378.011.3:796.071.4(477)

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-307-315

**Омельченко Аліна Олександрівна,**  
асистентка кафедри олімпійського  
та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
alinaomelcenko2@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-0879-332X>

### **ВИЯВЛЕННЯ РІВНЮ ПРОФЕСІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В УКРАЇНСЬКИХ ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

За останнє десятиліття в Україні пройшло реформування багатьох сфер. Значні зміни торкнулися економіки, медицини, освіти. Не обійшло це питання і сферу фізичної культури і спорту. Головними завданнями реформування є забезпечення гідного рівня життя, здоров'я та освіти населення молоді. В фізичній культурі і спорті сьогодні стоїть мета в максимальній реалізації та самореалізації всіх його суб'єктів.

Українські спортсмени олімпійці та професіонали – це краса і гордість нашої нашої держави. Вони прославляють Україну на світовій арені, а тому питання ефективної підготовки спортсменів на різних етапах є сьогодні актуальною темою.

Важливим питанням є кваліфікована підготовка тренерського складу та фахівців у сфері спорту. У спорті вищих досягнень тренер є основною ланкою в процесі не тільки професійної підготовки спортсмена, а й його духовного і морального виховання. Більшу частину свого часу спортсмени проводять саме в спортивному залі, залишаючи меншу частину часу для сім'ї, друзів, хобі.

Тренер виступає повсякчас і вчителем, і наставником, і психологом, і другом, а іноді, навіть кумиром. Беручи до уваги цей факт можна стверджувати, що від тренера залежить не тільки спортивний результат спортсмена, а й його світогляд. А тому на тренера покладається велика відповідальність за виховання української молоді – майбутнього нашої держави.

В Україні вже восьмий рік поспіль йде війна з російськими окупантами. З 24 лютого 2022 року війна набула жахливих масштабів. В цих страшних і важких для нашої країни умовах значущості набуває патріотичний настрій тренера. Саме на плечі тренера сьогодні лягає відповідальність за патріотичне виховання української молоді.

Сумна сьогоденність показує нам до чого призводить відсутність належного патріотичного виховання в закладах освіти та спортивних

зкладах. Показує нам до чого призводить байдужість, мовчання чи навпаки зрадницька галасливість багатьох наставників: вихователів, вчителів, тренерів. Так, їх, на щастя, таких людей менше ніж істинних патріотів, але ж від них залежать наші життя.

Діти, як правило, ще не мають особистої думки на рахунок політики та ситуації в країні і в більшості випадків копіюють позиції батьків. Нажаль, іноді позиція батьків суперечить існуючій ситуації в країні. Саме тренер може внести певні корективи в світогляд юного спортсмена. А тому однієї з важливих компетентностей майбутнього тренера є його патріотизм.

Майбутнє України – це перш за все молодь. І важливо, щоб ця молодь була здорова фізично і морально. Тому наступна важлива компетентність тренера – це його професійна підготовка, яка включає в себе якісну тренерську освіту, знання основ психології і педагогіки, анатомії та фізіології, вміння застосовувати їх на практиці, опираючись на власні особистісні якості (Цюман, 2004).

Сучасний спорт вищих досягнень далекий від історичних його основ, які базувалися на таких важливих складових як здоров'я, сила, мораль, гармонійний розвиток. В погоні за результатом тренери повсякчас нехтують здоров'ям своїх підопічних, що призводить до непоправних наслідків на все життя. Мова йде не тільки про фізичне, а й про моральне здоров'я спортсменів.

Проблема ускладнюється тим, що сучасній системі фізичного виховання і спорту в більшості випадків притаманний авторитарний підхід до розвитку особистості. Такий підхід спрямовано на формування певної поведінки спортсмена, яка базується на страху покарання та очікуванні заохочення (Тіняков, 2010). Авторитарний режим повинен бути змінений на гуманістичний.

Як зазначає О. Завальнюк – в основі навчально-тренувального процесу мають лежати цінності психології та моралі. Підготовка спортсмена повинна базуватися на принципах виховання особистості, а для цього тренер повинен мати в арсеналі спеціальні знання, навички та необхідні компетентності спрямовані на правильну організацію виховного впливу на спортсмена (Завальнюк, 2014).

Одним із завдань спорту вищих досягнень є вдосконалення основних фізичних якостей (сили, витривалості, гнучкості, спритності, швидкості), набуття арсеналу технічних та тактичних навичок і досягнення певних спортивних результатів. Виходячи з цього майбутній тренер з обраного виду спорту повинен володіти достатніми теоретичними знаннями з теорії і методики спортивного тренування, правил змагань та суддівства, історії виду спорту, тощо, а також вміти застосовувати ці знання на практиці. Окремо слід виділити необхідні знання та досвід побудови тренувального заняття та циклів тренувань (мікроциклів, мезоциклів, макроциклів).

*Мета нашого дослідження* полягає в теоретичному обґрунтуванні

та практичному дослідженні основних здібностей до тренерської діяльності у здобувачів вищої освіти в сучасних умовах розвитку спорту вищих досягнень.

В науковій літературі вітчизняних та зарубіжних видань за останнє десятиліття активізувалися дослідження з питань ролі тренера в системі підготовки спортсменів в олімпійському та професійному спорті. Науковці у сфері фізичного виховання і спорту приділяють увагу саме індивідуальним якостям тренера як основи в процесі ефективної підготовки спортсменів.

Сьогодні у сфері фізичного виховання і спорту існують деякі проблеми. Спорт вищих досягнень стикається з проблемою недостатнього матеріально-технічного забезпечення. В першу чергу це відображається на нестачі кваліфікованих кадрів.

Сьогодні в українських ДЮСШ та ШВСМ катастрофічно не вистачає кваліфікованих спеціалістів зі спортивної психології, медицини, менеджменту, тощо. Це вже не кажучи про тренерів за видами спорту. Нажаль, іноді тренер за однією спеціальністю вимушений проводити заняття з іншої спеціалізації.

Повсякчас тренеру під час підготовки треба виконувати не тільки свої професійні специфічні обов'язки, а й обов'язки психолога. Від цього залежить моральний і фізичний стан спортсмена. Тому тренеру необхідно мати основи знань вікової педагогіки і психології, фізіології, анатомії, тощо (Бочелюк, 2007).

Сьогодні в Україні функціонують професійні вищі навчальні заклади в яких готують кваліфікованих спеціалістів з фізичного виховання та спорту. В таких ЗВО готують майбутніх тренерів з видів спорту, спортивних психологів, менеджерів, фізичних терапевтів, тощо. Навчально-науковий інститут фізичного виховання і спорту ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка» – один з них. На базі цього інституту готують вчителів фізичної культури, тренерів та фізичних терапевтів.

Дослідження проходило в продовж 2020-2022 навчальних років в Навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» згідно затвердженої теми магістерської роботи на кафедрі Олімпійського та професійного спорту.

У дослідженні взяло участь 64 особи (здобувачі вищої освіти 3-4 курсів денної форми навчання спеціальності 017 «Фізична культура і спорт. Спорт»).

Для досягнення поставленої мети на першому етапі дослідження нами було опрацьовано науково-методичний матеріал провідних науковців України і зарубіжжя. Нами було проаналізовано та синтезовано інформацію з педагогіки і психології тренерської діяльності, теорія і методика спортивного тренування, тренерської майстерності.

Основою для досліджень послужили роботи українських авторів (В. Філін, В. Платонов, О. Борисова, Б. Шиян).

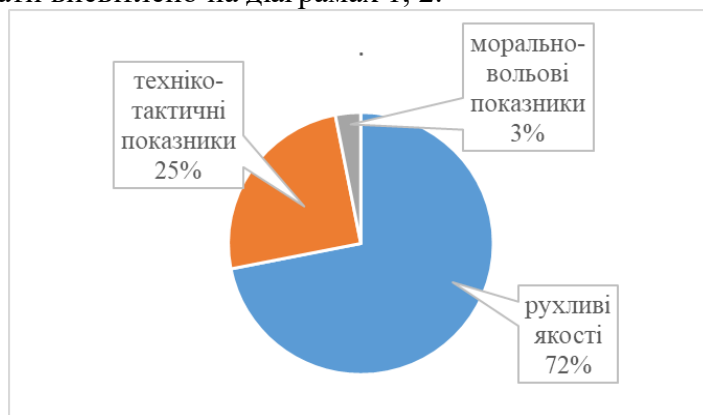
Другий етап нашого дослідження включав в себе отримання інформації про контингент обстежених під час відвідання занять зі спортивно-педагогічного вдосконалення за видами спорту (фітнес, волейбол, баскетбол, єдиноборства, важка атлетика, пауерліфтинг, гімнастика, плавання, настільний теніс). Заняття проводились 2-3 рази на тиждень на базі науково-навчального інституту фізичного виховання і спорту.

На третьому етапі дослідження нами було проведено серію тестувань з виявлення умінь, навичок та професійних здібностей до тренерської діяльності у здобувачів вищої освіти. В дослідженні взяли участь майбутні тренери з різних видів спорту, а тому завдання для тестів мали універсальний характер та включали в себе три групи, кожна з яких була розроблена відповідно до основних функцій тренера з виду спорту.

Під час виконання першої групи завдань нами було оцінено рівень сформованості професійної діяльності тренера з відбору та орієнтації спортсмена у спортивну секцію з обраного виду спорту. Майбутнім тренерам пропонувалося виконати такі завдання:

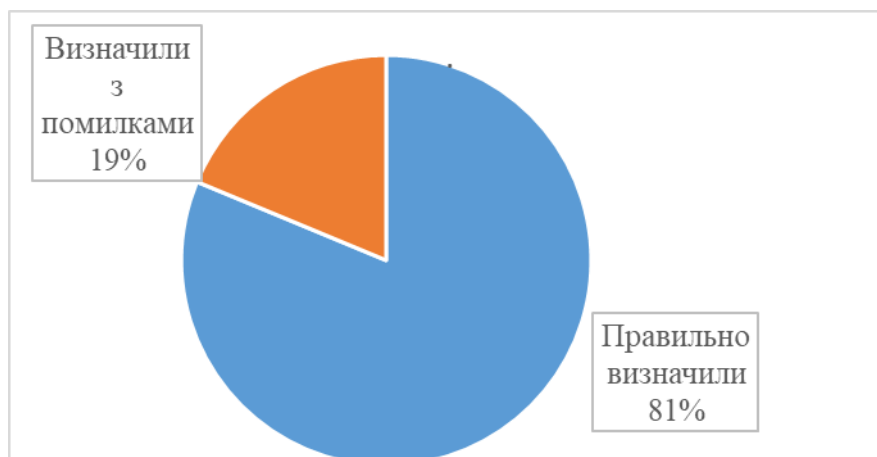
- 1) висвітлити загальні критерії професійного відбору спортсменів на етапі початкової підготовки;
- 2) запропонувати та охарактеризувати спеціальні нормативно-перехідні тести для груп 1-2 та 3-4 років тренування;
- 3) запропонувати специфічні модельні характеристики для обраного виду спорту;
- 4) запропонувати навчальний план занять для дітей першого року тренування, вказавши кількість тренувань/годин на тиждень/місяць/рік; об'єм навантаження; співвідношення тем та розділів підготовки;
- 5) запропонувати спеціальні тести на виявлення рівню загальної та спеціальної підготовленості спортсменів.

Результати висвітлено на діаграмах 1, 2.



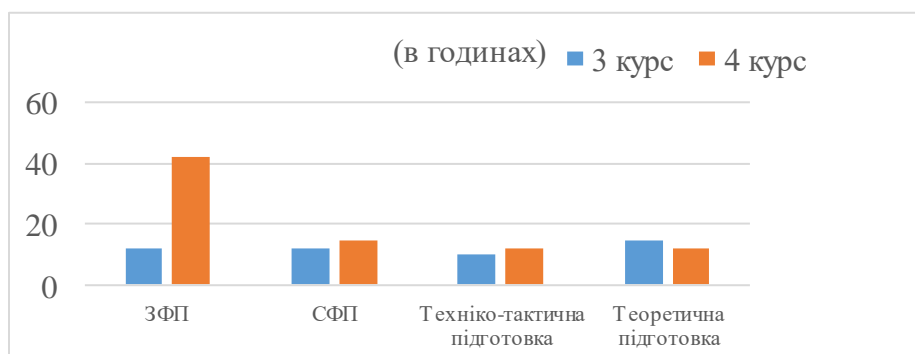
Діаграма 1. Рівень знань і умінь майбутніх тренерів щодо відбору та орієнтації спортсмена у спортивну секцію обраного виду спорту





Діаграма 2. Визначення тестів для відбору до секцій початкової підготовки з обраного виду спорту

Під час виконання другої групи завдань нами було оцінено рівень сформованості професійних умінь і навичок з організації навчально-тренувальних занять. Майбутнім тренерам було запропоновано скласти план навчання з вказівкою щодо обсягу роботи, спрямування навантаження та підбором комплексу вправ, спрямованих на розвиток окремих рухових дій. Результати висвітлено на діаграмі 3.



Діаграма 3. Розробка навчально-тренувального плану з обраного виду спорту

Під час виконання третьої групи завдань майбутнім тренерам пропонувалося скласти завдання, спрямованих на освоєння техніки обраного виду спорту. Результати цього завдання висвітлено на діаграмі 4.



*Діаграма 4. Результати виконаних завдань здобувачами вищої освіти у %*

Для проведення кореляційного аналізу, було оцінено відповіді здобувачів вищої освіти за допомогою магістрантів другого року навчання за п'ятибальною шкалою. Результати висвітлено у таблиці 1.

*Таблиця 1.*

**Результати експертної оцінки відповідей на групи запитань**

№ питання	Середній показник			
	3 курс		4 курс	
1.1.	4,5	4,7	4,1	4,7
1.2.	3,5	4,2	4,2	4,6
1.3.	4,2	4,2	3,5	4,4
1.4.	3,8	4,3	4,0	4,3
1.5.	3,9	4,0	4,2	4,4
2.1.	3,3	4,1	3,5	4,0
2.2.	3,5	4,2	4,1	4,4
2.3.	4,2	4,7	4,2	4,4
3.1.	3,5	4,2	4,0	4,6
3.2.	4	4,5	4,1	4,7
Кореляція	0,701635		0,594908	

**Висновок.** За результатами наукового дослідження маємо наступне: у більшості здобувачів вищої освіти рівень професійних здібностей сформовано на доброму рівні. Знання, уміння і навички необхідні для майбутньої професії тренера з обраного виду спорту знаходяться на більш високому рівні у здобувачів вищої освіти 4 курсу. У здобувачів освіти 3-го курсу в завданнях було допущено по декілька помилок, які було пов'язано з причини недостатнього рівню знань з предмету «Теорія і методика спортивного тренування». Деякі помилки було допущено через несерйозний підхід до виконання завдань або неправильне розуміння поставлених завдань.

*Перспективи подальших досліджень.* Надалі нами планується більш детальне вивчення проблеми підготовки майбутніх тренерів. у вищих навчальних закладах України.

### **Список використаної літератури**

**1. Цюман Т. П.** Тренінг як форма підготовки соціальних педагогів до професійної діяльності. *Проблеми педагогічних технологій*. Вип. 3-4. 2004. С. 166–171. **2. Тіняков А. О.** Аналіз можливостей юнацького спорту як соціальної системи у вихованні моральних якостей особистості. *Теорія і практика управління соціальними системами: філософія, психологія, педагогіка, соціологія*. 2010. № 3. С. 66–74. **3. Завальнюк О. В.** Спорт як чинник становлення морально-вольових якостей особистості. *Вісник Інституту розвитку дитини. Сер.: Філософія, педагогіка, психологія*. 2014. Вип. 35. С. 36–41. **4. Бочелюк В. Й.** Психологія спорту : навч. посіб. К. : Центр учбової літератури, 2007. 224 с. **5. Филін В. П.** Современные методы исследований в спорте. Харьков : Основа, 2014. 132 с. **6. Платонов В. Н.** Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. *Общая теория и ее практические приложения* : учебник тренера высшей квалификации. Киев : Олимп. лит., 2004. 808 с.

### **References**

**1. Tsiuman, T. P.** (2004). Treninh yak forma pidhotovky sotsialnykh pedahohiv do profesiinoi diialnosti [Training as a form of preparation of social educators for professional activity]. *Problemy pedahohichnykh tekhnolohii – Problems of pedagogical technologies, 3-4*, 166-171 [in Ukrainian]. **2. Tiniakov, A. O.** (2010). Analiz mozhlyvostei yunatskoho sportu yak sotsialnoi systemy uvykhovanni moralnykh yakostei osobystosti [Analysis of the possibilities of youth sports as a social system in educating the moral qualities of the individual]. *Teoriia i praktyka upravlinnia sotsialnyimi systemami: filosofii, psykholohiia, pedahohika, sotsiolohiia – Theory and practice of social systems management: philosophy, psychology, pedagogy, sociology, 3*, 66-74 [in Ukrainian]. **3. Zavalniuk, O. V.** (2014). Sport yak chynnyk stanovlennia moralno-volovykh yakostei osobystosti [Sport as a factor in the formation of moral and volitional qualities of the individual]. *Visnyk Instytutu rozvytku dytyny. Ser.: Filosofii, pedahohika, psykholohiia – Bulletin of the Institute of child development. Ser.: Philosophy, pedagogy, psychology, 35*, 36-41 [in Ukrainian]. **4. Bocheliuk, V. Y.** (2007). Psykholohiia sportu [Psychology of sport]. K.: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian]. **5. Filin, V. P.** (2014). Sovremennye metody issledovaniy v sporte [Modern research methods in sports]. Har'kov: Osnova [in Russian]. **6. Platonov, V. N.** (2004). Sistema podgotovki sportsmenov v olimpijskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya [The system of training athletes in Olympic sports. General theory and its practical applications]. Kiev: Olimp. lit. [in Russian].

**Омельченко А. О. Виявлення рівню професійних здібностей у майбутніх тренерів в українських закладах вищої освіти**

Стаття присвячена дослідженню проблеми професійної підготовки

майбутніх тренерів в українських закладах вищої освіти. В статті досліджується рівень професійних здібностей у здобувачів вищої освіти, які навчаються на 3-4 курсах в Навчально-науковому інституті фізичного виховання і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» за спеціальністю «Фізична культура і спорт. Спорт». Тренер є основною ланкою в процесі підготовки спортсменів. У спорті вищих досягнень діти більшу частину часу проводять у спортивному залі, відводячи мало часу на спілкування з друзями, сім'єю. Саме тренер стає для дитини наставником, вихователем, товаришем, а іноді, навіть кумиром. Тому від тренера повсякчас залежить не тільки спортивний результат спортсмена, а й його світогляд. Тому на тренера лягає велика відповідальність за українську молодь і дуже важливо, щоб тренер володів професійними знаннями, вміннями і навичками необхідними для його професійної діяльності. Сьогодні в Україні функціонують спеціальні вищі навчальні заклади, які готують майбутніх тренерів. Навчально-науковий інститут фізичного виховання і спорту Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка» є одним з них. З метою виявлення рівню професійних здібностей у здобувачів вищої освіти нами було проведено ряд тестувань, які було поділено на три групи. В кожній групі були завдання на різні знання, вміння і навички майбутнього тренера. В дослідженні взяло участь 64 здобувача вищої освіти, які навчалися на 3-4 курсах кафедри Олімпійського та професійного спорту. Усі завдання майбутні тренери виконували під час занять зі спортивно-педагогічного вдосконалення. Заняття проходили 2-3 рази на тиждень.

*Ключові слова:* виховання, освіта, спорт, тренер.

#### **Омельченко А. А. Выявление уровня профессиональных способностей у будущих тренеров в украинских заведениях высшего образования**

Статья посвящена исследованию проблемы профессиональной подготовки будущих тренеров в украинских заведениях высшего образования. В статье исследуется уровень профессиональных способностей у студентов, которые учатся на 3-4 курсах в Учебно-научном институте физического воспитания и спорта Государственного учреждения «Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко» по специальности «Физическая культура и спорт». Тренер является основным звеном в процессе подготовки спортсменов. В спорте высших достижений дети большую часть времени проводят в спортивном зале, отводя мало времени на общение с друзьями, семьей. Именно тренер становится для ребенка наставником, воспитателем, товарищем, а иногда даже кумиром. Поэтому от тренера часто зависит не только спортивный результат спортсмена, но и его мировоззрение. Поэтому на тренера ложится большая ответственность за украинскую молодежь и очень важно, чтобы тренер владел профессиональными

знаннями, умениями і навиками, необхідними для его професійної діяльності. Сьогодні в Україні функціонують спеціальні вищі навчальні заклади, готуючі майбутніх тренерів. С метою виявлення рівня професійних здібностей у соискателів вищої освіти нами було проведено ряд тестувань, розділених на три групи. В кожній групі були завдання на різні знання, вміння і навички майбутнього тренера. В дослідженні прийняли участь 64 соискателя вищої освіти, які навчалися на 3-4 курсах кафедри Олімпійського і професійного спорту. Всі завдання майбутні тренери виконували на заняттях по спортивно-педагогічному удосконаленню. Заняття проходили 2-3 рази в тиждень.

*Ключові слова:* виховання, освіта, спорт, тренер.

### **Omelchenko A. Identifying the Level of Professional Abilities of Future Coaches in Ukrainian Higher Education Institutions**

The article is devoted to the research of the problem of professional training of future trainers in Ukrainian higher education institutions. The article examines the level of professional abilities of higher education students who study 3-4 courses at the Educational and Scientific Institute of Physical Education and Sports of the State Institution «Lugansk National University named after Taras Shevchenko» majoring in Physical Culture and Sports. The coach is the main link in the process of training athletes. In high-achievement sports, children spend most of their time in the gym, devoting little time to socializing with friends and family. It is the coach who becomes the child's mentor, educator, friend, and sometimes even an idol. Therefore, not only the athlete's sports result, but also his worldview always depends on the coach. Therefore, the coach has a great responsibility for the Ukrainian youth and it is very important that the coach has the professional knowledge, skills and abilities necessary for his professional activity. Today in Ukraine there are special higher education institutions that train future coaches. The Educational and Scientific Institute of Physical Education and Sports of the Taras Shevchenko Luhansk National University is one of them. In order to identify the level of professional abilities of applicants for higher education, we conducted a series of tests, which were divided into three groups. In each group there were tasks for different knowledge, skills and abilities of the future coach. The study involved 64 applicants for higher education, who studied in 3-4 courses of the Department of Olympic and Professional Sports. All tasks were performed by future coaches during sports and pedagogical improvement classes. Classes were held 2-3 times a week.

*Key words:* upbringing, education, sport, coach.

Стаття надійшла до редакції 25.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.

УДК 378.147:37.035

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-316-325

**Островська Наталія Олександрівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри психології та соціальної роботи  
Хмельницького інституту соціальних технологій  
Університету «Україна», м. Хмельницький, Україна.  
nata\_ostrovska@ukr.net  
<https://orcid.org/0000-0001-7935-5469>

**Добровіцька Олена Олександрівна,**

кандидат педагогічних наук, доцент  
кафедри психології та соціальної роботи  
Хмельницького інституту соціальних технологій  
Університету «Україна», м. Хмельницький, Україна.  
libaddobr@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-6081-6613>

**ФОРМУВАННЯ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ  
МАЙБУТНІХ СОЦІАЛЬНИХ ПРАЦІВНИКІВ  
В УМОВАХ ЗАКЛАДУ ВИЩОЇ ОСВІТИ**

Питання формування академічної доброчесності є досить новим, але наймовірніше актуальним в реаліях сьогодення.

Євроінтеграційні процеси в освітянському просторі України обумовлюють активізацію інноваційних тенденцій відповідності стандартам якості вищої освіти закордоном. Цим пояснюється необхідність реформування усіх ланок освіти й вищої, зокрема. На конкурентноспроможність українських фахівців вітчизняного та європейського ринків праці відчутно впливає якість підготовки професійних кадрів у вищій школі та відповідність дипломів європейським стандартам (Туркова, 2014). Одним з таких критеріїв є сформованість академічної доброчесності.

Особливої уваги заслуговує питання формування академічної доброчесності майбутніх соціальних працівників, оскільки їх професійна діяльність має відповідати вимогам Етичного кодексу спеціалістів соціальної сфери, який ставить перед майбутнім фахівцем вищі вимоги до дотримання моральних та культурних цінностей людства.

Також варто звернути увагу на те, що майбутні соціальних працівників, під час професійної підготовки в закладі вищої освіти, мають бути авангардом впровадження етичних ідеалів та моральних стандартів в українському освітньому та науковому просторі. Адже саме на молодь покладається надія щодо утвердження і поширення високих

етичних і моральних ідеалів та належних стандартів академічної доброчесності і у процесі здійснення наукової діяльності, і у процесі навчання й виховання майбутніх поколінь.

Саме тому, поглиблення та розширення знань з проблеми академічної доброчесності майбутніх соціальних працівників та впровадження отриманих знань та принципів на практиці є дуже актуальним та важливим завданням сучасного освітньо-наукового простору закладу вищої освіти, що готують фахівців соціономічної сфери.

Питання доброчесності вивчали та відобразили у своїх працях вітчизняні науковці: Л. Прудіус, Л. Курочка, І. Федорович, Т. Семків, Л. Зуєва, С. Глущенко, Ю. Малогулко, М. Затхей, І. Тодорова, О. Семенов, Т. Іщенко, Г. Шишкіна, І. Ніколієва та ін.

**Мета статті** полягає у здійсненні аналізу процесу формування академічної доброчесності майбутніх соціальних працівників в умовах закладу вищої освіти на прикладі Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна».

Поняття «академічна доброчесність» складається з двох слів – «академічна» (academic) та «доброчесність» (integrity), що у перекладі з англійської мови означає «порядність», «цілісність», «моральна чистота». В основі цього терміну знаходяться головні етичні якості майбутніх фахівців, такі, як: чесність, сумління, повага, порядність, відповідальність, справедливість, сміливість, довіра та ін. За умов сучасних вимог до академічної спільноти та наявність неетичної поведінки в закладах вищої освіти, важлива роль відводиться формуванню академічної доброчесності учасників освітнього процесу у сучасному закладі вищої освіти, не тільки адміністративних працівників, професорсько-викладацького складу, а й студентів – майбутніх фахівців, зокрема з соціальної роботи.

Термін «академічна доброчесність» є мультидисциплінарним та охоплює загальну академічну культуру закладу вищої освіти, внутрішню духовну культуру людини та демонструє культурний та освітній рівень фахівця.

Потрібно наголосити, що академічна доброчесність стосується не лише якості освіти – вона напряму впливає на те, яких громадян виховує система вищої освіти в країні, які цінності закладаються під час навчання у закладі вищої освіти та яким є «секрет успіху» в суспільстві. Чи це важка і наполеглива праця, яка допомагає досягати успіхів як окремій людині, так і країні в цілому, чи це обман, шахрайство та сумнівна спритність, які потім стають нормами суспільних відносин і тягнуть країну на дно (Глінка, 2018).

Згідно статті 42 Закону України «Про освіту», академічна доброчесність – це сукупність етичних принципів та визначених законом правил, якими мають керуватися учасники освітнього процесу під час навчання, викладання та провадження наукової (творчої) діяльності з

метою забезпечення довіри до результатів навчання та/або наукових (творчих) досягнень (Про освіту, 2017).

Базовими принципами академічної доброчесності (за українським законодавством) є:

- самостійне виконання навчальних завдань та проведення наукових досліджень;

- посилення на джерела використаної інформації;

- дотримання норм законодавства та авторського права;

- надання достовірної інформації про результати навчально-педагогічної та наукової діяльності (Про освіту, 2017).

Порушенням академічної доброчесності вважається:

- *академічний плагіат* – оприлюднення (частково або повністю) наукових (творчих) результатів, отриманих іншими особами, як результатів власного дослідження (творчості) та/або відтворення опублікованих текстів (оприлюднених творів мистецтва) інших авторів без зазначення авторства;

- *самоплагіат* – оприлюднення (частково або повністю) власних раніше опублікованих наукових результатів як нових наукових результатів;

- *фабрикація* – вигадання даних чи фактів, що використовуються в освітньому процесі або наукових дослідженнях;

- *фальсифікація* – свідомо зміна чи модифікація вже наявних даних, що стосуються освітнього процесу чи наукових досліджень;

- *списування* – виконання письмових робіт із залученням зовнішніх джерел інформації, крім дозволених для використання, зокрема під час оцінювання результатів навчання;

- *обман* – надання завідомо неправдивої інформації щодо власної освітньої (наукової, творчої) діяльності чи організації освітнього процесу; формами обману є, зокрема, академічний плагіат, самоплагіат, фабрикація, фальсифікація та списування;

- *хабарництво* – надання (отримання) учасником освітнього процесу чи пропозиція щодо надання (отримання) коштів, майна, послуг, пільг чи будь-яких інших благ матеріального або нематеріального характеру з метою отримання неправомірної переваги в освітньому процесі;

- *необ'єктивне оцінювання* – свідоме завищення або заниження оцінки результатів навчання здобувачів освіти (Про освіту, 2017).

Академічна доброчесність є складним міжпредметним визначенням, яке поєднало в собі моральні норми і етичні правила поведінки всіх учасників освітнього процесу. Існує комплекс моральних чинників, які спонукають заклад вищої освіти до боротьби з різними проявами академічної недоброчесності.

Слід зазначити, що згідно з частиною сьомою статті 42 Закону України «Про освіту» види академічної відповідальності (у тому числі



додаткові та/або деталізовані) учасників освітнього процесу за конкретні порушення академічної доброчесності можуть визначатися як спеціальними законами, так і внутрішніми положеннями закладу освіти, за умови затвердження (погодження) основним колегіальним органом управління закладу освіти вченою радою – та погодження з відповідними органами самоврядування здобувачів освіти в частині їхньої відповідальності (Про освіту, 2017).

Розкриємо практику формування академічної доброчесності майбутніх фахівців Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», зокрема, зупинимося на роботі з майбутніми соціальними працівниками.

Основними *напрямами формування академічної доброчесності майбутніх соціальних працівників* в інституті є:

**1. Проведення просвітницьких заходів з першокурсниками.**

Одразу після вступу до закладу вищої освіти всі студенти першого курсу беруть участь у загальній лекції на тему «Путівник успіху в закладі вищої освіти», на якій здобувачі вищої освіти мають змогу отримати основи знань щодо правил взаємодії в освітньому середовищі, академічної доброчесності, прояви академічної недоброчесності, визначити свої права та обов'язки в освітньому середовищі закладу вищої освіти для більш якісного оволодіння майбутньою професією.

**2. Ознайомлення здобувачів вищої освіти з Кодексом академічної доброчесності Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна».** Наступним кроком формування академічної доброчесності майбутніх соціальних працівників є ознайомлення кураторами з Кодексом академічної доброчесності, який регулює застосування загальних засад і правил наукової етики, встановлює моральні принципи і загальні етичні норми у відносинах між представниками університетської спільноти (Кодекс, 2018).

Дотримання академічної доброчесності здобувачами вищої освіти в університеті передбачає:

- самостійне виконання навчальних завдань, завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання;
- посилення на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей;
- дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права;
- надання достовірної інформації про результати власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використанні методики досліджень і джерела інформації.

Підписуючи цей кодекс майбутні соціальні працівники усвідомлюють, що за порушення академічної доброчесності вони можуть бути притягнуті до академічної відповідальності у встановленому порядку.

Отже, всі учасники освітнього процесу повинні знати та дотримуватись Кодексу академічної доброчесності, а незнання його норм не є виправданням неетичної поведінки і не знімає відповідальності за порушення його вимог (Кодекс, 2018).

**3. Підписання Декларації про академічну доброчесність студента Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна».** За результатами ознайомлення з основними положеннями Кодексу академічної доброчесності здобувачі вищої освіти, зокрема спеціальності «Соціальна робота», підписують Декларацію про академічну доброчесність студента, яка зберігається протягом всього періоду навчання в особовій справі здобувача вищої освіти.

Підписанням цієї Декларації здобувачі вищої освіти повідомляють, що будуть здійснювати власну освітню, наукову, творчу діяльність, дотримуючись місії, візії, цінностей, корпоративної культури Університету, найвищих моральних і правових норм академічної доброчесної поведінки, керуючись загальнолюдськими нормами людяності й моралі, нормами законодавства України, етичними вимогами до професійної, освітньої та наукової діяльності.

**4. Включення окремих тем з формування академічної доброчесності до навчальних дисциплін зі спеціальності.**

З метою наскрізного формування академічної доброчесності майбутніх соціальних працівників до робочої програми кожної навчальної дисципліни загальноосвітнього та професійного циклу включено теми з академічної доброчесності.

Так, до дисциплін спеціальності 231 «Соціальна робота» таких, як: «Українська мова (за професійним спрямуванням)», «Іноземна мова (за професійним спрямуванням)», «Основи навчання студентів (самоуправління навчанням)», «Інформаційні технології», «Основи наукових досліджень та академічного письма», «Методологія та організація наукових досліджень», «Вступ до спеціальності та основи теорії соціальної роботи» включено наступні теми:

- «Особливості організації взаємодії у закладі вищої освіти»;
- «Основи академічного письма та академічної доброчесності в Україні»;
- «Основи академічної доброчесності у науковій діяльності»;
- «Філософські основи академічного письма»;
- «Авторське право та плагіат»;
- «Шляхи боротьби з плагіатом»;
- «Інформаційне забезпечення навчальної та наукової роботи студента з дотриманням академічної доброчесності»;
- «Вимоги до написання та публікації результатів наукових досліджень у статтях, монографіях та наукових посібниках»;
- «Цінності, етика та доброчесність соціального працівника» та ін.

Означені теми розкривають вимоги до написання письмових робіт та наголосом на принципі самостійності роботи над письмовими завданнями різних видів, коректного використання інформації з інших джерел та уникнення плагіату, а також правил опису джерел та оформлення цитувань.

Також, правила дотримання академічної доброчесності, зокрема недопущення плагіату, включено до всіх методичних рекомендацій для підготовки до семінарських (практичних, лабораторних) занять; для написання рефератів, курсових, конкурсних наукових, бакалаврських та магістерських кваліфікаційних робіт тощо, в яких містяться уніфіковані визначення вимог щодо належного оформлення посилань на використані в письмових роботах матеріали.

#### **5. Просвітницька діяльність серед здобувачів вищої освіти щодо формування академічної доброчесності.**

Протягом навчального року в інституті проводиться низка просвітницьких заходів (кураторські години, семінари, тренінги, гостьові лекції, організація заходів бібліотекою) щодо підвищення рівня сформованості академічної доброчесності та популяризації основ інформаційної культури здобувачів вищої освіти на такі теми, як: «Академічна культура українського студентства», «День академічної доброчесності», «Доброчесне суспільство: внесок кожного із нас», «Основи академічної доброчесності у науковій діяльності», «Авторське право в університеті», «Академічний плагіат як прояв порушення академічної доброчесності у науковій діяльності», «Профілактика та подолання проявів академічної недоброчесності», «Як підготувати роботу до перевірки на плагіат» та ін.

#### **6. Проходження курсових та кваліфікаційних робіт через програму перевірки на плагіат.**

Для запобігання випадків плагіату в Університеті «Україна» діє «Положення про запобігання та виявлення академічного плагіату в наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних роботах у Відкритому міжнародному університеті розвитку людини «Україна», яке розроблене відповідно до Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну експертизу», «Про авторське право і суміжні права», Цивільного кодексу України, Методичних рекомендацій для закладів вищої освіти з підтримки принципів академічної доброчесності, інших нормативно-правових актів та Статуту Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна», а також з урахуванням досвіду в цій сфері Національного університету «Львівська політехніка», Сумського державного університету, КНУ імені Тараса Шевченка, Києво-Могилянської Академії та інших закладів вищої освіти, з метою запобігання плагіату (запозиченням) у наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних роботах (Положення, 2019).

Відповідно до цього Положення, всі кваліфікаційні, конкурсні та курсові роботи здобувачів вищої освіти інституту, зокрема спеціальності «Соціальна робота», проходять перевірку через Антиплагиатну систему Unіcheck з подальшим висновком Експертної комісії кафедри психології та соціальної роботи з метою визначення наявності запозичень із текстів, присутніх у базах університету, базах інших закладів вищої освіти та Інтернеті.

Низький відсоток оригінальності робіт здобувачів вищої освіти є підставою для прийняття Експертною комісією рішення про недопущення до захисту та відправки матеріалів на доопрацювання або видачі нового варіанта завдання, відрахування здобувача чи позбавлення його пільг з оплати за навчання.

За результатами теоретичного аналізу проблеми формування академічної доброчесності майбутніх соціальних працівників в умовах закладу вищої освіти можна зробити висновок, що сучасний здобувач вищої освіти часто намагається уникнути персональної відповідальності за порушення академічної доброчесності, знайти виправдання та морально-етичне пояснення такій поведінці. Виправдання і пояснення, у свою чергу, необхідні, щоб уникнути почуття сорому та провини. Майбутні фахівці з соціальної роботи мають усвідомити, що будь-яке порушення принципів академічної доброчесності зумовлює деформування особистості фахівця соціальної сфери. Недотримання академічної культури під час професійної підготовки в закладі вищої освіти прямо впливає на формування менталітету фахівця соціальної сфери в професійній діяльності.

Формування навичок академічної доброчесності можливе лише за умови активної участі всіх учасників освітнього процесу у реформах освітнього середовища, а також всього соціуму загалом. Академічна доброчесність сьогодні є однією з найважливіших цінностей, які формують конкурентоспроможного фахівця на світовому ринку соціальних послуг.

Здійснений аналіз процесу формування академічної доброчесності майбутніх соціальних працівників в умовах закладу вищої освіти на прикладі Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна» не претендує на остаточне вирішення означеної проблеми, подальших наукових розвідок потребують питання експериментального дослідження рівня сформованості знань, вмінь та навичок академічної доброчесності майбутніх соціальних працівників різних ступенів освіти.

### **Список використаної літератури**

**1. Глінка О. Л.** Академічна доброчесність: виклики сучасності. *Академічна доброчесність: виклики сучасності : збірник наукових есе учасників наукового стажування для освітян (Республіка Польща, Варшава, 1 – 13.10.2018)*. Варшава, 2018. С. 27–30. **2. Кодекс** академічної доброчесності Відкритого міжнародного університету розвитку людини «Україна». URL : <https://uu.edu.ua/upload/universitet/normativnidocumenti/>

academic\_dobrochesnist/Codex.pdf (дата звернення: 15.05.2022).  
**3. Положення** про запобігання та виявлення академічного плагіату в наукових, навчально-методичних, кваліфікаційних та навчальних роботах у Відкритому міжнародному університеті розвитку людини «Україна». URL : [https://uu.edu.ua/academic\\_dobrochesnist](https://uu.edu.ua/academic_dobrochesnist) (дата звернення: 15.05.2022). **4. Про освіту** : Закон України від 05.09.2017 р. № 2145-VIII. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> (дата звернення: 01.05.2022). **5. Туркова Д. М.** Психологічні, педагогічні та організаційні умови запровадження європейських стандартів підготовки майбутніх практичних психологів у системі вищої освіти України. *Проблеми сучасної психології*. 2014. Вип. 25. С. 518–529.

### References

**1. Hlinka, O.** (2018). Akademichna dobrochesnist: vyklyky suchasnosti [Academic Integrity: Challenges of the Present]. *Akademichna dobrochesnist: vyklyky suchasnosti – Academic Integrity: The Challenges of the Present*. (pp. 27-30). Varshava [in Ukrainian]. **2. Kodeks** akademichnoi dobrochesnosti Vidkrytoho mizhnarodnoho universytetu rozvytku liudyny «Ukraina» [Code of academic integrity of the open international university of human development «Ukraine»]. (2018). Retrieved from [https://uu.edu.ua/upload/universitet/normativnidocumenti/academic\\_dobrochesnist/Codex.pdf](https://uu.edu.ua/upload/universitet/normativnidocumenti/academic_dobrochesnist/Codex.pdf) [in Ukrainian]. **3. Polozhennia** pro zapobihannia ta vyivlennia akademichnoho plahiatu v naukovykh, navchalno-metodychnykh, kvalifikatsiinykh ta navchalnykh robotakh u Vidkrytomu mizhnarodnomu universyteti rozvytku liudyny «Ukraina» [Regulations on the prevention and detection of academic plagiarism in scientific, educational, methodological, qualification and educational work at the Open International University of Human Development «Ukraine»]. (2019). Retrieved from [https://uu.edu.ua/academic\\_dobrochesnist](https://uu.edu.ua/academic_dobrochesnist) [in Ukrainian]. **4. Pro osvitu:** Zakon Ukrainy vid 05.09.2017 r. № 2145-VIII [On education: Law of Ukraine from 05.09.2017 r. No. 2145-VIII]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19#Text> [in Ukrainian]. **5. Turkova, D.** (2014). Psykholohichni, pedahohichni ta orhanizatsiini umovy zaprovadzhennia yevropeiskykh standartiv pidhotovky maibutnikh praktychnykh psykholohiv u systemi vyshchoi osvity Ukrainy [Psychological, pedagogical and organizational conditions for the introduction of European standards for the training of future practical psychologists in the system of higher education in Ukraine]. *Problemy suchasnoi psykholohii – Problems of modern psychology*, 25, 518-529 [in Ukrainian].

### **Островська Н. О., Добровіцька О. О. Формування академічної доброчесності майбутніх соціальних працівників в умовах закладу вищої освіти**

У статті здійснено аналіз процесу формування академічної доброчесності майбутніх соціальних працівників в умовах закладу вищої освіти на прикладі Хмельницького інституту соціальних технологій

Університету «Україна». Авторками визначено, що особливої уваги заслуговує питання формування академічної доброчесності майбутніх соціальних працівників, оскільки їх професійна діяльність має відповідати вимогам Етичного кодексу спеціалістів соціальної сфери, який ставить перед майбутнім фахівцем вищі вимоги до дотримання моральних та культурних цінностей людства. Розглянуто мету, базові принципи та види порушення академічної доброчесності (за українським законодавством); розкрито практику формування академічної доброчесності майбутніх соціальних працівників Хмельницького інституту соціальних технологій Університету «Україна», основними напрямками якої є: проведення просвітницьких заходів з першокурсниками, ознайомлення здобувачів вищої освіти з Кодексом академічної доброчесності, підписання Декларації про академічну доброчесність студента, включення окремих тем з формування академічної доброчесності до навчальних предметів зі спеціальності, просвітницька діяльність серед здобувачів вищої освіти щодо формування академічної доброчесності, проходження курсових та кваліфікаційних через програму перевірки на плагіат.

*Ключові слова:* академічна доброчесність, формування, майбутні соціальні працівники, заклад вищої освіти.

**Островская Н. О., Довровицкая Е. А. Формирование академической доброчесности будущих социальных работников в условиях заведения высшего образования**

В статье проведен анализ процесса формирования академической доброчесности будущих социальных работников в условиях высшего образования на примере Хмельницкого института социальных технологий Университета «Украина». Авторами определено, что особого внимания заслуживает вопрос формирования академической доброчесности будущих социальных работников, поскольку их профессиональная деятельность должна отвечать требованиям Этического кодекса специалистов социальной сферы, который предъявляет будущему специалисту более высокие требования к соблюдению моральных и культурных ценностей человечества. Рассмотрены цели, базовые принципы и виды нарушения академической доброчесности (по украинскому законодательству); раскрыта практика формирования академической доброчесности будущих социальных работников Хмельницкого института социальных технологий Университета «Украина», основными направлениями которой являются: проведение просветительских мероприятий с первокурсниками, ознакомление студентов с Кодексом академической доброчесности, подписание Декларации про академическую доброчесность студентами, включение отдельных тем по формированию академической доброчесности в учебные предметы по специальности, просветительская деятельность среди студентов по формированию академической

добросовестности, проверка курсовых и квалификационных работ через программу проверки на плагиат.

*Ключевые слова:* академическая добросовестность, формирование, будущие социальные работники, заведение высшего образования.

**Ostrowska N., Dobrovitska O. Formation of academic integrity of future social workers in the conditions of higher education institution**

The article analyzes the process of formation of academic integrity of future social workers in a higher education institution on the example of the Khmelnytsky Institute of Social Technologies of the University «Ukraine». The authors determined that the issue of forming the academic integrity of future social workers deserves special attention, as their professional activities must meet the requirements of the Code of Ethics for Social Workers, which puts before the future specialist higher requirements for moral and cultural values. The purpose, basic principles and types of violation of academic integrity are considered (according to Ukrainian legislation); the practice of formation of academic integrity of future social workers of Khmelnytsky Institute of Social Technologies of Ukraine University is revealed, the main directions of which are: conducting educational activities with freshmen, acquainting higher education students with the Code of Academic Integrity, signing the Declaration on Academic Integrity of Students, inclusion of certain topics on the formation of academic integrity in subjects, educational activities among graduates, passing coursework and qualifications through a plagiarism check program.

*Key words:* academic integrity, formation, future social workers, institution of higher education.

Стаття надійшла до редакції 17.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Харченко С. Я.

УДК 378.147:001.891

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-326-336

**Павлюк Олена Михайлівна,**

кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
доцентка кафедри олімпійського та професійного  
спорту ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
ep290477@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-1779-0232>

**Брусак Олександр Михайлович,**

старший викладач кафедри олімпійського  
та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
brusakaleks55@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-2560-492X>

**ОСОБЛИВОСТІ НАУКОВО-ПЕДАГОГІЧНИХ  
КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ТРЕНЕРА-ВИКЛАДАЧА  
ЯК ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА**

Нам сучасному етапі розвитку суспільства відбуваються кардинальні перетворення в соціально-економічному житті суспільства. Нові цивілізаційні виклики закономірно передбачають зміни у сьогоденному освітньому просторі й підвищені вимоги до особистості фахівця закладів вищої освіти і його професіоналізму.

Сучасний стан освітнього процесу потребує не лише висококваліфікованих працівників, а й таких, які здатні самостійно, критично і творчо мислити, відповідальних, мобільних, конкурентоспроможних і професійно компетентних фахівців, спроможних до саморозвитку і самореалізації. Запити сьогодення передбачають, що у закладі вищої освіти особистість не лише здобуває освіту, а й соціалізується, остаточно особисто формується. Вимоги до професіоналізму та особистісних якостей фахівця постійно спонукають викладачів шукати нові моделі і технології, інноваційні підходи, форми і методи освітньої діяльності (Лузік, 2010).

Науково-педагогічна діяльність у закладах вищої освіти є обов'язковою складовою освітнього процесу й здійснюється з метою забезпечення інтеграції наукової, навчальної та виробничої діяльності. Зазначені види роботи реалізуються на основі низки нормативно-правових документів, а саме: діючих Законів України «Про освіту», «Про вищу освіту», «Про наукову і науково-технічну діяльність», стандартів,



статутів, положень, розпоряджень закладів вищої освіти та ін. Закон України «Про вищу освіту» визначає головні завдання наукової діяльності у закладах вищої освіти, до яких належать: органічна єдність змісту освіти й програм наукової діяльності; створення стандартів вищої освіти, підручників і навчальних посібників з урахуванням досягнень науки й техніки; упровадження результатів наукових досліджень у практику; безпосередня участь суб'єктів освітнього процесу в науково-дослідних роботах, що проводяться у закладі вищої освіти; організація наукових, науково-практичних, науково-методичних семінарів, конференцій, олімпіад, конкурсів науково-дослідних, курсових, дипломних та інших робіт учасників освітнього процесу (Основи методології, 2010).

Низка науковців переконано, що формування науково-педагогічних компетентностей, розвиток особистісних і значущих якостей у процесі професійної підготовки майбутнього фахівця є найбільш ефективними за умови використання в освітньому процесі інтерактивних методів навчання. Так, питання сучасних навчальних технологій з урахуванням новітніх тенденцій розвитку суспільства висвітлено в напрацюваннях М. Фіцули; О. Шинкарук, О. Лисенко, О. Яковенко представили навчальну програму щодо основ науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту; В. Костюкевич, В. Воронова, О. Шинкарук, О. Борисова дослідили питання основ науково-дослідної роботи здобувачів вищої освіти другого (магістерського) рівня у закладах вищої освіти спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», результати наукових розвідок подали в навчальному посібнику.

Разом із тим питання особливостей науково-педагогічних компетентностей тренера-викладача як психолого-педагогічної проблеми потребує уточнення та систематизації.

Мета дослідження – розкрити особливості науково-педагогічних компетентностей тренера-викладача як психолого-педагогічну проблему.

Розглянемо питання науково-педагогічної компетентності тренера-викладача як психолого-педагогічну проблему. Для цього звернемося до характеристики основних понять наукового пошуку – «тренер-викладач» та «компетентність» (Про затвердження стандарту, 2019, с. 5).

Низка дослідників зазначають, що професія тренера (тренера-викладача) належить до педагогічних професій і містить у собі ті ж компоненти, що й професія педагога. Однак досліджувана професія має свої особливості, які залежать від того, як розвивається спорт, як зростають рекорди, як змінюються методи тренування, як розвивається суспільство та ін. Тобто сучасний тренер – це тренер, який повинен перебувати в постійному різнобічному розвитку, в тому числі і психолого-педагогічному.

Процес професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів безпосередньо пов'язаний з фаховою підготовкою, яка ґрунтується на теорії навчання впродовж життя та набутті відповідних компетенцій.

Нам імпонує декілька визначень досліджуваного феномену «компетентність», а саме, представлення поняття в «Енциклопедія освіти», як кола питань, в яких людина добре розуміється, компетентність набувається не лише під час вивчення предмета, а й за допомогою засобів неформальної освіти, в наслідок впливу середовища тощо (Бекас, 2018). В Законі України «Про освіту» від 05 вересня 2017 року № 2145-VIII та «Національна рамка кваліфікацій: Постанова Кабінету Міністрів України від 23 листопада 2011 р. № 1341 (у редакції від 02 липня 2020 р.)» «компетентність» трактується, як динамічна комбінація знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей, що визначає здатність особи успішно соціалізуватися, провадити професійну та/або подальшу навчальну діяльність (Закон України «Про вищу освіту», 2002). В Законі України «Про вищу освіту» від 02 листопада 2021 року № 838-IX «компетентність» визначається, як здатність особи успішно соціалізуватися, навчатися, провадити професійну діяльність, яка виникає на основі динамічної комбінації знань, умінь, навичок, способів мислення, поглядів, цінностей, інших особистих якостей (Про освіту, 2021).

Компетентність як характеристика результатів навчання широко використовується в освітніх системах європейських країн. Компетентність часто передають через усталені поняття «здатність до ...», «комплекс умінь», «умілість», «готовність до ...», «знання в дії ...», «спроможність» та ін. Спільним для всіх трактувань є їх розуміння як набутої характеристики особистості, що сприяє успішному входженню людини в життя сучасного суспільства. Компетентність розглядається як інтегрований результат, що передбачає зміщення акцентів з накопичення нормативно визначених знань, умінь і навичок до формування в учнів здатності практично діяти, застосовувати досвід успішної діяльності в певній сфері (Енциклопедія освіти, 2008, с. 408).

Педагогічною компетентністю є здатність особи раціонально та ефективно здійснювати педагогічну діяльність (Цільмак, 2017, с. 112). Структура психолого-педагогічної компетентності викладача складається з таких компонентів:

- 1) пізнавальний – базові та спеціальні психолого-педагогічні знання;
- 2) фаховий – майстерне володіння методикою викладання освітніх компонентів, методами та прийомами викладацької діяльності; відповідність професійної діяльності принципам навчання у вищій школі;
- 3) мотиваційний – спрямованість особистості на самовдосконалення у професійній діяльності;
- 4) особистісний – наявність професійно важливих для викладацької діяльності особистісних якостей;
- 5) поведінковий – використання знань, умінь і навичок, набутого

досвіду, усталених моделей поведінки для вирішення педагогічних завдань різних рівнів і спрямування у професійній діяльності (Професійно-педагогічна компетентність, 2017, с. 86).

Наукова компетентність передбачає здатність особи досліджувати, аналізувати, систематизувати, уточнювати, визначати, описувати та упроваджувати наукові винаходи на основі глибоких удосконалених знань, умінь та навичок (Цільмак, 2017, с. 112).

Процес становлення дослідницької компетентності викладачів орієнтований на реалізацію їх дослідного й особистісного потенціалу, становлення готовності до активної творчої професійної діяльності. Дослідницька компетентність є не тільки продуктом пізнавальної активності, а й наслідком саморозвитку викладача, його особистісного зростання. Загальна мета реалізації дослідницької компетентності викладача – розв'язання різних типів професійних дослідницьких завдань з метою підвищення якості освітнього процесу (Професійно-педагогічна компетентність, 2017, с. 86).

Дослідниками визначено вимоги до професійної компетентності майбутнього науково-педагогічного працівника. Виокремимо найголовніші аспекти, які є актуальними для нашого наукового пошуку, а саме:

- висока професійна компетентність, яка передбачає глибокі знання і широку ерудицію в науково-предметній галузі, нестандартне творче мислення, володіння інноваційною стратегією і тактикою, методами вирішення творчих завдань та ін.;

- педагогічна компетентність, яка включає знання основ педагогіки та психології, медико-біологічних і психофізіологічних аспектів інтелектуальної діяльності, володіння сучасними методами, засобами, методиками, технологіями та організаційними формами навчання та виховання, формування і розвитку особистості вихованця та ін.

Е. Лузік обгрунтовано, що професійно-педагогічною компетентністю науково-педагогічного працівника є інтегральна характеристика його внутрішньо інтелектуальної та емоційно-почуттєвої роботи, в процесі якої зовнішнє, проходячи через суб'єктність викладача та переломлюючись через її життєвий і професійний досвід, опрацьовується і засвоюється нею, породжуючи педагогічну культуру та формуючи індивідуальний стиль навчально-виховної роботи. Розвиток професійної компетентності викладача визначається динамічним, багатогранним і змістовним внутрішньо-особистісним процесом, у результаті якого відбуваються зміни в свідомості, самосвідомості, інтелектуальній, мотиваційно-потребній, емоційно-почуттєвій, вольовій та діяльній сферах, життєвих і професійних позиціях; тобто відбувається цілісний професійний саморозвиток, змістовними характеристиками якого є: професійна самосвідомість, прийняття себе професіоналом; постійне самовизначення; саморозвиток професійних

здібностей; інтернальність; самопроекування; побудова власної стратегії професійного зростання; побудова і реалізація свого професійного життя тощо (Лузік, 2010).

Розглянемо компетентності підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». Представимо в таблиці 1 їх перелік.

*Таблиця 1*

**Компетентності підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 «Фізична культура і спорт»**

Перелік компетентностей випускника спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» першого (бакалаврського) рівня галузі знань 01 Освіта/Педагогіка	
Загальні компетентності	Спеціальні компетентності
1. Здатність вчитися та оволодівати сучасними знаннями.	1. Здатність забезпечувати формування фізичної культури особистості.
2. Здатність реалізовувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.	2. Здатність проводити тренування та супроводження участі спортсменів у змаганнях.
3. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і примножувати досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій.	3. Здатність до організації оздоровчо-рекреаційної рухової активності різних груп населення.
4. Здатність працювати в команді.	4. Здатність визначати заходи з фізкультурно-спортивної реабілітації та форми адаптивного спорту для осіб, що їх потребують.
5. Здатність планувати та управляти часом.	5. Здатність зміцнювати здоров'я людини шляхом використання рухової активності, раціонального харчування та інших чинників здорового способу життя.
6. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.	6. Здатність до розуміння ретроспективи формування сфери фізичної культури і спорту.
7. Здатність спілкуватися іноземною	7. Здатність застосовувати знання про

мовою.	будову та функціонування організму людини.
8. Навички використання інформаційних і комунікаційних технологій.	8. Здатність проводити біомеханічний аналіз рухових дій людини.
9. Навички міжособистісної взаємодії.	9. Здатність надавати долікарську допомогу під час виникнення невідкладних станів.
10. Здатність бути критичним і самокритичним.	10. Здатність здійснювати навчання, виховання та соціалізацію людини у сфері фізичної культури і спорту, застосовуючи різні педагогічні методи та прийоми.
11. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).	11. Здатність аналізувати прояви психіки людини під час занять фізичною культурою і спортом.
12. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях	12. Здатність використовувати спортивні споруди, спеціальне обладнання та інвентар.
	13. Здатність застосовувати сучасні технології управління суб'єктами сфери фізичної культури і спорту.
	14. Здатність до безперервного професійного розвитку.

Погоджуємося з тим, що саме в такому контексті повинна бути побудована освітня діяльність в закладах вищої освіти щодо підготовки здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» стосовно формування загальних та спеціальних (фахових, предметних) компетентностей випускника (Про затвердження стандарту, 2019).

Певний інтерес в контексті питання науково-педагогічних компетентностей тренера-викладача як психолого-педагогічної проблеми викликає проблема наукової компетентності здобувача та безпосередньо розуміння феномену «наука». В дослідженнях О. Тройнікової зазначено, що поняття «наука» має декілька основних значень. Наука являє собою систему взаємозв'язків між науковими організаціями та членами наукової спільноти, а також включає до себе системи наукової інформації, норми та цінності науки (Цільмак, 2017, с. 4).

Основна мета науки – отримання нових знань і використання їх у практичному освоєнні світу. Однак, оскільки наука постійно виходить за межі процесів виробництва і освоєння соціального досвіду, вона лише частково може спиратися на наявні форми масового практичного освоєння об'єктів. Їй потрібна особлива практика, за допомогою якої перевіряється істинність її знань. Такою практикою стає науковий експеримент, в ході якого перевіряється частина знань.

Наука має дві важливих складові: систему наукових знань і систему

наукової діяльності. Система наукових знань складається з таких основних елементів, як теорія, закони, гіпотези, поняття й наукові методи. Науковим дослідженням є систематичне й цілеспрямоване вивчення об'єктів, в яких використовуються засоби і методи науки, і яке завершується формуванням знань про об'єкт, який вивчається.

Наукова діяльність взагалі, та безпосередньо тренера-викладача трактується як інтелектуальна творча діяльність, що спрямована на здобуття й використання нових знань (включає етапи отримання наукової продукції):

- 1) постановка (виникнення) проблеми;
- 2) побудова гіпотез і застосування тих, які вже є;
- 3) створення та впровадження нових методів дослідження, які спрямовані на доведення гіпотез;
- 4) узагальнення результатів наукової діяльності) (Основи методології, 2010, с. 5 – 7).

Отже, в процесі висвітлення питання науково-педагогічної компетентності тренера-викладача як психолого-педагогічної проблеми встановлено, що професія тренера (тренера-викладача) належить до педагогічних професій і містить у собі ті ж компоненти, що й професія педагога, однак має свої особливості, які залежать від того, як розвивається спорт, як змінюються методи тренування, як розвивається суспільство та ін. Процес професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів безпосередньо пов'язаний з фаховою підготовкою, яка ґрунтується на набутті відповідних компетентностей та навчанні впродовж життя.

Таким чином, в процесі дослідження виокремлено особливості науково-педагогічних компетентностей тренера-викладача як психолого-педагогічної проблеми: по-перше, організація закладами освіти навчально-тренувального процесу тренерів-викладачів щодо формування переліку компетентностей, визначених стандартом; по-друге, постійний саморозвиток, самоаналіз та самовдосконалення щодо формування та розвитку загальних і фахових компетентностей фахівця досліджуваної галузі.

### **Список використаної літератури**

1. Бекас О. О., Зуграва М. О. Методичні рекомендації для написання та оформлення курсових робіт з вікової анатомії і фізіології для студентів СВО бакалавра спеціальності 6.010203 Здоров'я людини, 014.14 Середня освіта (Здоров'я людини). Вінниця, 2018. 28 с.
2. **Енциклопедія освіти** / Акад. пед. наук України ; гол. ред. В. Г. Кремень. К. : Юрінком Інтер, 2008. 1040 с.
3. **Закон України «Про вищу освіту»** : наук.-практ. коментар / ред. В. Кремень. К. : СДМ-СтудіоАК, 2002. 328 с.
4. **Лузік Е. В.** Професійна компетентність викладача вищого технічного навчального закладу як домінуюча умова ефективності підготовки майбутніх фахівців до управлінської діяльності.

*Вища освіта України: теоретичний та науково-практичний часопис.* Запоріжжя : Класичний приватний університет, 2010. № 1. Тематичний випуск: «Наука і вища освіта: технології взаємодії». С. 160–170.

**5. Основи** методології та організації наукових досліджень : навч. посіб. для студентів, курсантів, аспірантів і ад'юнтів / за ред. А. Є. Конверського. К. : Центр учбової літератури, 2010. 352 с.

**6. Про затвердження** стандарту вищої освіти за спеціальністю 017 «Фізична культура і спорт» для першого (бакалаврського) рівня вищої освіти: Наказ МОНУ від 24.04.2019 р. №567. URL: <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf> (дата звернення: 09.04.2021).

**7. Про освіту:** Закон України від 5 вересня 2017 року № 2145-VIII. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (дата звернення: 29.03.2021).

**8. Професійно-педагогічна** компетентність викладача вищого навчального закладу : навчальний посібник / за ред. І. Л. Холковської. Вінниця : ТОВ «Нілан ЛТД», 2017. 144 с.

**9. Цільмак О. М.** Педагогічна компетентність викладача вищого навчального закладу : підручник. Одеса : ОДУВС, 2017. 124 с.

### References

**1. Bekas, O. O., & Zuhrava, M. O.** (2008). *Metodychni rekomendatsii dlia napysannia ta oformlennia kursovykh robit z vikovoi anatomii i fiziologhii dlia studentiv SVO bakalavra spetsialnosti 6.010203 Zdorovia liudyny, 014.14 Serednia osvita (Zdorovia liudyny) [Methodical recommendations for writing and design of term papers on age anatomy and physiology: for SVO students with a bachelor's degree in 6.010203 Human Health, 014.14 Secondary education (Human Health)].* Vinnytsia [in Ukrainian].

**2. Kremen, V. H.** (Eds.). (2008). *Entsyklopediia osvity [Encyclopedia of Education].* K.: Yurinkom Inter [in Ukrainian].

**3. Zakon** Ukrainy «Pro vyshchu osvitu» [Law of Ukraine «On Higher Education»]. (2008). K.: SDM-StudyoAK [in Ukrainian].

**4. Luzik, E. V.** (2010). *Profesiina kompetentnist vykladacha vyshchoho tekhnichnoho navchalnoho zakladu yak dominuiucha umova efektyvnosti pidhotovky maibutnikh fakhivtsiv do upravlinskoi diialnosti [Professional competence of a teacher of higher technical educational institution as a dominant condition for the effectiveness of training future professionals for management].* *Vyshcha osvita Ukrainy: teoretychnyi ta naukovo-praktychnyi chasopys – Higher education in Ukraine: theoretical and scientific-practical journal, 1,* 160-170. Tematychnyi vypusk: «Nauka i vyshcha osvita: tekhnolohii vzaiemodii». Zaporizhzhia: Klasychnyi pryvatnyi universytet [in Ukrainian].

**5. Konverskyi, A. Ye.** (Eds.). (2010). *Osnovy metodolohii ta orhanizatsii naukovykh doslidzhen [Fundamentals of methodology and organization of scientific research].* K.: Tsentr uchbovoi literatury [in Ukrainian].

**6. Pro zatverdzhennia** standartu vyshchoi osvity za spetsialnistiu 017 «Fizychna kultura i sport» dlia pershoho (bakalavrskoho) rivnia vyshchoi osvity: Nakaz MONU vid 24.04.2019 r. №567 [On approval

of the standard of higher education in the specialty 017 «Physical Culture and Sports» for the first (bachelor's) level of higher education: Order of the Ministry of Education and Science of 24.04.2019 No. 567]. Retrieved from <https://mon.gov.ua/storage/app/media/vishchaosvita/zatverdzeni%20standarty/2019/04/25/017-fizichna-kultura-i-sport-bakalavr.pdf> (Last accessed: 09.04.2021) [in Ukrainian]. **7. Pro osvitu: Zakon Ukrainy vid 5 veresnia 2017 roku № 2145-VIII** [On education: Law of Ukraine of September 5, 2017 № 2145-VIII]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19> (Last accessed: 29.03.2021) [in Ukrainian]. **8. Kholkovska, I. L.** (Eds.). (2017). *Profesiino-pedahohichna kompetentnist vykladacha vyshchoho navchalnoho zakladu* [Professional and pedagogical competence of a teacher of higher education]. Vinnytsia: TOV «Nilan LTD» [in Ukrainian]. **9. Tsilmak, O. M.** (2017). *Pedahohichna kompetentnist vykladacha vyshchoho navchalnoho zakladu* [Pedagogical competence of a teacher of higher education]. Odesa: ODUVS [in Ukrainian].

**Павлюк О. М., Брусак О. М. Особливості науково-педагогічних компетентностей тренера-викладача як психолого-педагогічна проблема**

Стаття присвячена висвітленню питання особливостей науково-педагогічних компетентностей тренера-викладача як психолого-педагогічної проблеми. Для розкриття особливостей науково-педагогічних компетентностей тренера-викладача як психолого-педагогічної проблеми було здійснено характеристику основних понять наукового пошуку – «тренер-викладач» та «компетентність». Доведено, що науково-педагогічна діяльність у закладах вищої освіти є обов'язковою складовою освітнього процесу й здійснюється з метою забезпечення інтеграції наукової, навчальної та виробничої діяльності. В процесі висвітлення питання науково-педагогічної компетентності тренера-викладача як психолого-педагогічної проблеми встановлено, що професія тренера (тренера-викладача) належить до педагогічних професій і містить у собі ті ж компоненти, що й професія педагога, однак має свої особливості, які залежать від того, як розвивається спорт, як змінюються методи тренування, як розвивається суспільство та ін. Дослідниками визначено вимоги до професійної компетентності майбутнього науково-педагогічного працівника. Виокремимо найголовніші аспекти, які є актуальними для нашого наукового пошуку, а саме: висока професійна компетентність; педагогічна компетентність. Процес професійного становлення майбутніх тренерів-викладачів безпосередньо пов'язаний з фаховою підготовкою, яка ґрунтується на набутті відповідних компетентностей та навчанні впродовж життя. В процесі дослідження виокремлено особливості науково-педагогічних компетентностей тренера-викладача як психолого-педагогічної проблеми: по-перше, організація закладами освіти навчально-тренувального процесу тренерів-викладачів щодо формування переліку



компетентностей, визначених стандартом; по-друге, постійний саморозвиток, самоаналіз та самовдосконалення щодо формування та розвитку загальних і фахових компетентностей фахівця досліджуваної галузі.

*Ключові слова:* компетентність, тренер-викладач, здобувачі освіти, особливості.

**Павлюк Е. М., Брусак А. М. Особенности научно-педагогических компетентностей тренера-преподавателя как психолого-педагогическая проблема**

Статья посвящена освещению вопроса особенностей научно-педагогических компетентностей тренера-преподавателя как психолого-педагогической проблеме. Для раскрытия особенностей научно-педагогических компетентностей тренера-преподавателя как психолого-педагогической проблемы была осуществлена характеристика основных понятий научного поиска – «тренер-преподаватель» и «компетентность». Доказано, что научно-педагогическая деятельность в высших учебных заведениях является обязательной составляющей образовательного процесса и осуществляется с целью обеспечения интеграции научной, учебной и производственной деятельности. В процессе освещения вопроса научно-педагогической компетентности тренера-преподавателя как психолого-педагогической проблемы установлено, что профессия тренера (тренера-преподавателя) относится к педагогическим профессиям и включает в себя те же компоненты, что и профессия педагога, однако имеет свои особенности, которые зависят от того, как развивается спорт, как изменяются методы тренировки, как развивается общество и т. д. Исследователями определены требования к профессиональной компетентности будущего научно-педагогического работника. Выделены самые главные аспекты, актуальные для нашего научного поиска, а именно: высокая профессиональная компетентность; педагогическая компетентность. Процесс профессионального становления будущих тренеров-преподавателей напрямую связан с профессиональной подготовкой, основанной на приобретении соответствующих компетентностей и обучении на протяжении жизни. В процессе исследования выделены особенности научно-педагогических компетентностей тренера-преподавателя как психолого-педагогической проблемы: во-первых, организация учебными заведениями учебно-тренировочного процесса тренеров-преподавателей по формированию перечня компетентностей, определенных стандартом; во-вторых, постоянное саморазвитие, самоанализ и самосовершенствование по формированию и развитию общих и профессиональных компетентностей специалиста изучаемой отрасли.

*Ключевые слова:* компетентность, тренер-преподаватель, соискатели образования, особенности.

**Pavliuk O., Brusak O. Peculiarities of Scientific and Pedagogical Competencies of a Trainer-Teacher as a Psychological and Pedagogical Problem**

The article is devoted to highlighting the issue of the features of the scientific and pedagogical competencies of a trainer-teacher as a psychological and pedagogical problem. To reveal the features of the scientific and pedagogical competencies of the trainer-teacher as a psychological and pedagogical problem, the main concepts of scientific research were characterized – «trainer-teacher» and «competence». It is proved that scientific and pedagogical activity in higher educational institutions is an obligatory component of the educational process and is carried out in order to ensure the integration of scientific, educational and industrial activities. In the process of highlighting the issue of the scientific and pedagogical competence of a trainer-teacher as a psychological and pedagogical problem, it was established that the profession of a trainer (trainer-teacher) belongs to the pedagogical professions and includes the same components as the profession of a teacher, however, it has its own characteristics that depend how sports develop, how training methods change, how society develops, etc. Researchers have determined the requirements for the professional competence of a future scientific and pedagogical worker. The most important aspects that are relevant for our scientific research are highlighted, namely: high professional competence; pedagogical competence. The process of professional development of future trainers-teachers is directly related to professional training based on the acquisition of relevant competencies and lifelong learning. In the course of the study, the features of the scientific and pedagogical competencies of a trainer-teacher as a psychological and pedagogical problem were highlighted: firstly, the organization of the educational and training process of trainers-teachers by educational institutions to form a list of competencies defined by the standard; secondly, constant self-development, self-analysis and self-improvement in the formation and development of general and professional competencies of a specialist in the studied industry.

*Key words:* competence, trainer-teacher, applicants for education, features.

Стаття надійшла до редакції 24.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Бабич В. І.

УДК 378:796.071.4

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-337-345

**Пелипась Дмитро Сергійович**,  
аспірант, викладач кафедри теорії  
та методики фізичного виховання  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
qwerty221995@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-1912-6418>

**ДІАГНОСТИКА СТАНУ ГОТОВНОСТІ  
МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ДО СПОРТИВНО-ПАТРІОТИЧНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
В ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

В умовах постійної соціально-політичної напруженості в Україні, яка переросла в повномасштабне вторгнення РФ виникає нагальна потреба у формуванні патріотично спрямованої молоді, яка має розуміння важливості суверенітету та незалежності Батьківщини. Майбутні фахівці фізичної культури мають бути носіями української культури та власним прикладом показувати відданість Україні, підтримувати державу в складні часи і вміти прищеплювати патріотичні почуття молоді (Отравенко & Пелипась, 2018; Савченко & Курило, 2019).

Ми згодні з О. Отравенко, що професійна підготовка майбутніх фахівців повинна бути наскрізно пронизана патріотичним духом, органічно поєднувати національне, громадське, моральне, духовне, родинно-сімейне, естетичне, правове, екологічне, фізичне, трудове виховання, базуватися на національній історії, знаннях та відстоюванні своїх прав, виконанні конституційних і громадських обов'язків, відповідальності за власне майбутнє, добробут та долю країни за допомогою міждисциплінарного напрямку. Організація науково-педагогічної, спортивної діяльності, особливо якщо це стосується формування національної самосвідомості здобувачів у закладах вищої освіти, потребує постійного вдосконалення (Отравенко, 2016, с. 276). Погоджуючись з дослідницею наголошуємо на комплексному підході у вихованні патріотизму, який виражається в теоретичній та практичній підготовці майбутніх учителів фізичної культури.

*Завданням нашого дослідження є виявлення готовності майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності в закладах загальної середньої освіти за визначеними критеріями та показниками.*

*Методи дослідження:* теоретичний аналіз та узагальнення даних науково-методичної літератури з проблеми дослідження, обґрунтування

понятійного апарату, спостереження, анкетування, методи математичної статистики.

Інтерпретація поняття «патріотизм» має два напрями. І. Беха та К. Чорної виділяє два основних рівні інтерпретації цього багатогранного і складного поняття:

- *особистісний*, що є пріоритетною стійкою характеристикою людини, яка проявляється в її свідомості, моральних ідеалах та цінностях, у реальній поведінці та вчинках;

- *суспільний* – це суттєва частина суспільної свідомості, яка проявляється в колективних настроях, почуттях, ціннісному ставленні до свого народу, його способу життя, національних здобутків і достоїнств, культури, традицій, героїчного історичного минулого і сьогодення розбудови держави як єдиної нації (Беха & Чорна, 2015, с. 18).

Нами раніше визначено, що готовність майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності – це складна, інтегральна категорія, яка складається з психологічної, науково-теоретичної і фізичної підготовки, та є станом професійної майстерності педагога й можливістю її реалізації на практиці з метою формування спортивно-патріотичних навичок підростаючого покоління (Пелипась, 2021, с. 130).

Щодо важливості патріотичної діяльності сказано у концепції Нової української школи; майбутній випускник – це патріот з активною позицією, який діє згідно з морально-етичними принципами і здатний приймати відповідальні рішення, поважає гідність і права людини (Концептуальні засади реформування середньої школи, 2016, с. 6).

Експеримент відбувався на базі Державного закладу «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка», Комунального закладу «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет та Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка.

Для діагностики рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності було визначено відповідні критерії та їх показники.

Нами визначено рівні готовності згідно критеріїв та визначено методика, яка підходить для розрахунку показників (таблиця 1).

*Таблиця 1*

**Критеріальна основа визначення рівнів готовності майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності**

Назва компонента	Назва критерію	Показники	Методики для визначення показника
Аксіологічний	Мотиваційно-ціннісний	становлення спортивно-патріотичних цінностей у майбутніх вчителів фізичної культури;	Тест на визначення рівня патріотичних цінностей (авторський) Спостереження,

			анкетування, бесіди
		формування мотивів для успішної участі в спортивно-патріотичній діяльності.	Тест А. Реана, педагогічне спостереження.
Гносеологічний	Когнітивно-пізнавальний	теоретично-методичні знання про сучасні методи, форми, принципи і закономірності, які застосовують при спортивно-патріотичній підготовці здобувачів вищої освіти;	Метод Дельфі, усне й письмове опитування
		повнота, глибина базових знань, необхідних для організації спортивно-патріотичної діяльності.	Тест (авторський)
Праксеологічний	Креативно-результативий	варіативний підхід до методів самовдосконалення і самоосвіти шляхом самостійного пошуку нових способів і методів організації і реалізації спортивно-патріотичної підготовки.	Педагогічне спостереження, індивідуальні та групові бесіди. Тест Авторський
		володіння уміннями та навичками планування та творчого підходу до організації спортивно-патріотичної діяльності	Тест Д. Джонсона
		здатність передбачити результат та уміння контролювати процес спортивно-патріотичної підготовки на основі самоаналізу, самооцінки та самоконтролю	Тест М. Соренсен

Відповідно до *мотиваційно-ціннісного* критерію готовності майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності нами було з'ясовано:

- становлення спортивно-патріотичних цінностей у майбутніх учителів фізичної культури;
- формування мотивів для успішної участі в спортивно-патріотичній діяльності.

Проведений аналіз відповідей майбутніх учителів фізичної культури засвідчив, що високий рівень мотивації до спортивно-патріотичної діяльності притаманний 18,4% опитуваним контрольної групи та 19,6% опитуваним експериментальної групи, середній рівень виявили в 60,1% студентів контрольної групи та 59,3% студентів експериментальної групи, низький рівень характерний для 21,5% респондентів контрольної групи та 21,1% респондентів експериментальної групи.

Для визначення готовності майбутніх учителів фізичної культури за мотиваційно-аксіологічним критерієм ми розрахували показники за середнім арифметичним у відсотковому відношенні. За результатами дослідження ми констатуємо, що високий рівень притаманний 21,9% студентам контрольної групи та експериментальної групи, середній рівень характерний 55,9% респондентам контрольної групи та 53,8% експериментальної групи, низький рівень виявлено у 22,2% опитуваних контрольної групи та у 24,3% опитуваних експериментальної групи.

*Таблиця 2*

**Сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності за мотиваційно-аксіологічним критерієм**

<i>Показники критерію</i>	<i>Рівні сформованості</i>	<i>КГ (%)</i>	<i>ЕГ (%)</i>
Становлення спортивно-патріотичних цінностей у майбутніх вчителів фізичної культури.	Високий	25,4%	24,2%
	Середній	51,8%	48,4%
	Низький	22,8%	27,4%
Формування мотивів для успішної участі в спортивно-патріотичній діяльності.	Високий	18,4%	24,2%
	Середній	60,1%	48,4%
	Низький	21,5%	27,4%

За *когнітивно-пізнавальним критерієм* готовності майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності було з'ясовано теоретично-методичні знання про сучасні методи, форми, принципи й закономірності, які застосовують при спортивно-патріотичній підготовці здобувачів вищої освіти та повноту, глибину базових знань, необхідних для організації спортивно-патріотичної діяльності.

Для визначення готовності майбутніх учителів фізичної культури за до спортивно-патріотичної діяльності за когнітивно-пізнавальним критерієм ми розрахували показники за середнім арифметичним у відсотковому відношенні. За результатами дослідження ми констатуємо,

що високий рівень притаманний 12,9% студентам контрольної групи та 11,1% студентам експериментальної групи, середній рівень характерний 56,8% респондентам контрольної групи та 58,4% експериментальної групи, низький рівень виявлено в 30,3% опитуваних контрольної групи та в 30,5% опитуваних експериментальної групи.

*Таблиця 3*

**Сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності за когнітивно-пізнавальним критерієм**

<i>Показники критерію</i>	<i>Рівні сформованості</i>	<i>КГ (%)</i>	<i>ЕГ (%)</i>
Теоретично-методичні знання про сучасні методи, форми, принципи і закономірності, які застосовують при спортивно-патріотичній підготовці здобувачів вищої освіти.	Високий	12,8%	11,3%
	Середній	58,6%	59,7%
	Низький	28,6%	29%
Повнота, глибина базових знань, необхідних для організації спортивно-патріотичної діяльності.	Високий	13%	11%
	Середній	55%	57%
	Низький	32%	32%

За *креативно-результативним* рівнем готовності майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності в закладах загальної середньої освіти ми з'ясували: варіативний підхід до методів самовдосконалення і самоосвіти шляхом самостійного пошуку нових способів і методів організації і реалізації спортивно-патріотичної підготовки; здатність передбачити результат та уміння контролювати процес спортивно-патріотичної підготовки на основі самоаналізу, самооцінки та самоконтролю.

За результатами тестування майбутні вчителі фізичної культури показали такі показники: високий рівень виявився в 19,4% майбутніх учителів фізичної культури контрольної групи та 18,2% експериментальної групи; середній рівень показали 50,1% студентів контрольної групи та 49,4% студентів експериментальної групи; низький рівень продемонстрували 30,5% здобувачів контрольної групи та 32,4% здобувачів експериментальної групи.

Результати за кожним показником креативно-результативного критерію представлено в таблиці.

*Таблиця 4*

**Сформованість готовності майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності за креативно-результативним критерієм**

<i>Показники критерію</i>	<i>Рівні сформованості</i>	<i>КГ (%)</i>	<i>ЕГ (%)</i>
Варіативний підхід до методів	Високий	19,4%	18,2%

самовдосконалення і самоосвіти шляхом самостійного пошуку нових способів і методів організації та реалізації спортивно-патріотичної підготовки.	Середній	50,1%	49,4%
	Низький	30,5%	32,4%
Володіння уміннями та навичками планування та творчого підходу до організації спортивно-патріотичної діяльності.	Високий	20%	19,2%
	Середній	62,8%	61,5%
	Низький	17,2%	19,3%
здатність передбачити результат та уміння контролювати процес спортивно-патріотичної підготовки на основі самоаналізу, самооцінки та самоконтролю	Високий	41,1%	39,1%
	Середній	43,5%	44,3%
	Низький	15,4%	16,6%

Проведене дослідження з теми дає нам можливість зробити такі **висновки:**

1. Для визначення готовності майбутніх учителів фізичної культури за мотиваційно-аксіологічним критерієм ми розрахували показники за середнім арифметичним у відсотковому відношенні. За результатами дослідження ми констатуємо, що високий рівень притаманний 21,9% студентам контрольної групи та експериментальної групи, середній рівень характерний 55,9% респондентам контрольної групи та 53,8% експериментальної групи, низький рівень виявлено у 22,2% опитуваних контрольної групи та у 24,3% опитуваних експериментальної групи.

2. Для визначення готовності майбутніх учителів фізичної культури за до спортивно-патріотичної діяльності за когнітивно-пізнавальним критерієм ми розрахували показники за середнім арифметичним у відсотковому відношенні. За результатами дослідження ми констатуємо, що високий рівень притаманний 12,9% студентам контрольної групи та 11,1% студентам експериментальної групи, середній рівень характерний 56,8% респондентам контрольної групи та 58,4% експериментальної групи, низький рівень виявлено в 30,3% опитуваних контрольної групи та в 30,5% опитуваних експериментальної групи.

3. Для визначення готовності майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності за креативно-результативним критерієм ми розрахували показники за середнім арифметичним у відсотковому відношенні. За результатами дослідження ми констатуємо, що високий рівень притаманний 26,8% студентам контрольної групи та 25,5% студентам експериментальної групи, середній рівень характерний 52,1% респондентам контрольної групи та 51,7% експериментальної групи, низький рівень виявлено у 21,1% опитуваних контрольної групи та у 22,8% опитуваних експериментальної групи.

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на пошук шляхів підвищення рівня сформованості готовності майбутніх учителів фізичної



культури до спортивно-патріотичної діяльності за визначеними критеріями та показниками.

### **Список використаної літератури**

**1. Савченко С. В.,** Курило В. С. Сучасний український патріотизм як провідний чинник соціалізації особистості. *Освіта та педагогічна наука*. 2019. № 1 (170). С. 58–64. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2747-2019-1\(170\)-58-64](https://doi.org/10.12958/2227-2747-2019-1(170)-58-64). **2. Отравенко О. В.,** Пелипась Д. С. Формування національно-патріотичних якостей учнів основної школи у процесі фізичного виховання. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2018. № 4 (318), травень. Ч. 1. С. 85–94. **3. Отравенко О. В.** Національно-патріотична спрямованість професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2016. № 6 (303), жовтень. Ч. 1. С. 272–281. **4. Бех І.,** Чорна К. Програма українського патріотичного виховання дітей та учнівської молоді. *Гірська школа Українських Карпат*. 2015. № 12-13. С. 26–37. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/gsuc\\_2015\\_12-13\\_25](http://nbuv.gov.ua/UJRN/gsuc_2015_12-13_25). **5. Пелипась Д. С.** Готовність майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка. Педагогічні науки*. 2021. № 2 (340), квітень. Ч. 1. С. 127–138. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-127-138](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-127-138). **6. Рішення** колегії МОН України №10 від 27.10.2016 р. «Нова українська школа: концептуальні засади реформування середньої школи». Режим доступу: <https://base.kristti.com.ua/?p=1129>.

### **References**

**1. Savchenko, S. V., & Kurylo, V. S.** (2019). Suchasnyi ukrainskyi patriotyzm yak providnyi chynnyk sotsializatsii osobystosti [Modern Ukrainian patriotism as a leading factor in the socialization of the individual]. *Osvita ta pedahohichna nauka – Education and pedagogical science, 1 (170)*, 58-64. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2747-2019-1\(170\)-58-64](https://doi.org/10.12958/2227-2747-2019-1(170)-58-64) [in Ukrainian]. **2. Otravenko, O. V., & Pelypas, D. S.** (2018). Formuvannia natsionalno-patriotychnykh yakosteï uchniv osnovnoi shkoly u protsesi fizychnoho vykhovannia [Formation of national-patriotic qualities of primary school students in the process of physical education]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University, 4 (318), 1*, 85-94. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs\\_2019\\_1\\_4](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2019_1_4) [in Ukrainian]. **3. Otravenko, O. V.** (2016). Natsionalno-patriotychna spriamovanist profesiinoi pidhotovky maibutnykh uchytelev fizychnoi kultury [National-patriotic orientation of professional training of future physical education teachers]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University, 6 (303), 1*, 272-281 [in

Ukrainian]. **4. Bekh, I., & Chorna, K.** (2015). Prohrama ukrainskoho patriotychnoho vykhovannia ditei ta uchnivskoi molodi [Program of Ukrainian patriotic education of children and students]. *Hirska shkola Ukrainskykh Karpat – Mountain school of the Ukrainian Carpathians*, 12-13, 26-37 [in Ukrainian]. **5. Pelypas, D. S.** (2021). Hotovnist maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do sportyvno-patriotychnoi diialnosti [Readiness of future physical education teachers for sports and patriotic activities]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Taras Shevchenko Luhansk National University*, 2 (340), 1, 127-138 [in Ukrainian]. **6. Rishennia** kolehii MON Ukrainy №10 vid 27.10.2016 r. «Nova ukrainska shkola: kontseptualni zasady reformuvannia serednoi shkoly» [Decision of the Board of the Ministry of Education and Science of Ukraine №10 of 27.10.2016 «New Ukrainian school: conceptual principles of secondary school reform»]. Retrieved from <https://base.kristti.com.ua/?p=1129> [in Ukrainian].

**Пелипась Д. С. Діагностика стану готовності майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності в закладах загальної середньої освіти**

В статті визначено, що готовність майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності – це складна, інтегральна категорія, яка складається з психологічної, науково-теоретичної і фізичної підготовки, та є станом професійної майстерності педагога й можливістю її реалізації на практиці з метою формування спортивно-патріотичних навичок підростаючого покоління.

Нами зроблена діагностика стану готовності майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності в закладах загальної середньої освіти. Визначено аксіологічний, гносеологічний та праксеологічний компонент готовності майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності.

Виділено мотиваційно-ціннісний, когнітивно-пізнавальний, креативно-результативий критерій готовності майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності. Відповідно до визначених компонентів та критеріїв визначені показники та тестові батареї для визначення високо, середнього або низького рівня готовності майбутніх учителів фізичної культури до спортивно-патріотичної діяльності.

*Ключові слова:* діагностика, майбутні учителі фізичної культури, спортивно-патріотична діяльність.

**Пелипась Д. С. Диагностика состояния готовности будущих учителей физической культуры к спортивно-патриотической деятельности в заведениях общего среднего образования**

В статье определено, что готовность будущих учителей физической культуры к спортивно-патриотической деятельности – это сложная,

интегральная категория, которая состоит из психологической, научно-теоретической и физической подготовки, и является состоянием профессионального мастерства педагога и возможностью ее реализации на практике с целью формирования спортивно-патриотических навыков подрастающего поколения.

Нами сделана диагностика состояния готовности будущих учителей физической культуры к спортивно-патриотической деятельности в заведениях общего среднего образования. Нами определен, аксиологический, гносеологический и праксеологический компонент готовности будущих учителей физической культуры к спортивно-патриотической деятельности.

Выделен мотивационно-ценностный, когнитивно-познавательный, креативно-результативный критерий готовности будущих учителей физической культуры к спортивно-патриотической деятельности. В соответствии с определенными компонентами и критериями выделены показатели и тестовые батареи для определения высоко, среднего или низкого уровня готовности будущих учителей физической культуры к спортивно-патриотической деятельности.

*Ключевые слова:* диагностика, будущие учителя физической культуры, спортивно-патриотическая деятельность.

### **Pelipas D. Diagnostics of the State of Readiness of Future Physical Culture Teachers for Sports and Patriotic Activities in Institutions of General Secondary Education**

The article defines that the readiness of future physical education teachers for sports and patriotic activities is a complex, integral category, which consists of psychological, scientific, theoretical and physical training, and is a state of professionalism of teachers and the possibility of its implementation in practice-patriotic skills of the younger generation.

The article diagnoses the state of readiness of future physical culture teachers to sport-patriotic activity in institutions of general secondary education. We defined axiological, gnoseological and praxiological components of future physical education teachers' readiness for sports-patriotic activities.

The motivational-valuable, cognitive-cognitive, creative-result criteria of future physical culture teachers' readiness for sports-patriotic activity have been identified. In accordance with the defined components and criteria the indicators and test batteries for determining the high, average or low level of readiness of future physical culture teachers to sport-patriotic activity were identified.

*Key words:* diagnosis, future physical education teachers, sports-patriotic activities.

Стаття надійшла до редакції 22.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 378.011.3:796.071.4

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-346-355

**Соколенко Олена Іванівна,**

кандидатка педагогічних наук, доцентка,  
завідувачка кафедри теорії та методики  
фізичного виховання ДЗ «Луганський  
національний університет імені Тараса Шевченка»,  
м. Полтава, Україна.

kafedratmfv19@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-9374-4548>

### **ОСОБЛИВОСТІ ФОРМУВАННЯ ТВОРЧОЇ ОСОБИСТОСТІ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

Праця вчителя фізичної культури це єдина система фізичного виховання здобувачів закладів загальної середньої освіти, яка складається з багатьох компонентів. Їй особливе місце в професійній підготовці майбутніх учителів фізичної культури повинно займати виховання в них творчої активності, тому що специфіка їх подальшої діяльності спрямована саме на виховання в здобувачів освіти вольових та духовно-моральних якостей, прищеплення інтересу до систематичних занять фізичною культурою, потреби бути здоровими та підвищення їхнього рухового потенціалу. Результати педагогічної діяльності учителя фізичної культури в закладах загальної середньої освіти впливають на характер його відносин з учнями. Успішне вирішення складних та відповідальних завдань навчання та виховання учнів залежить саме від особистості вчителя, його моральної позиції, професійної майстерності, ерудиції, культури та ін. Для досягнення духовної спільності вчителя фізичної культури зі здобувачами освіти на перше місце виступає один із головних засобів – творчий підхід вчителя до ведення свого предмету. Тому, на даному етапі розвитку системи освіти, яка постійно змінюється під впливом ситуації в суспільстві, перед ЗВО України стоїть завдання – знайти оптимальні засоби найбільшого розвитку індивідуально-особистісних та творчих здібностей здобувачів вищої освіти.

З приводу цього в Національній доктрині розвитку освіти України в XXI столітті, підкреслюється, що одним із головних завдань модернізації освіти, є підготовка педагогів, які здатні до творчої праці та професійного розвитку (Указ Президента України, 2002).

Особистість вчителя фізичної культури має стояти у центрі педагогічної творчості, оскільки саме йому суспільство довірило формування здорової, фізично й морально підготовленої особистості.

Теоретичні та методичні засади професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури досліджували (О. Ажиппо, 2013;

Л. Ареф'єва, 2010; Л. Демінська, 2014; Є. Захаріна, 2013; Р. Карпюк, 2010; Л. Сущенко, 2003; О. Тимошенко, 2009; Б. Шиян, 2001 та ін.). Проблему формування творчої особистості майбутнього вчителя, взагалі, розглядали (Г. Кіт, 2009; О. Рябошапка, 2020; Л. Яренчук, 2011; Л. Ярошук, 2013 та інші).

Але, аналіз літературних джерел показав, що проблемі формування творчої особистості майбутніх учителів фізичної культури під час навчання в закладах вищої освіти на даний момент приділяється недостатньо уваги.

Тому мета й завдання нашого дослідження полягають у теоретичному обґрунтуванні особливостей формування творчої особистості майбутніх учителів фізичної культури під час навчання в закладах вищої освіти.

Для дослідження використовувалися аналіз і узагальнення теоретичних основ досліджуваної проблеми.

Експериментальною базою дослідження було обрано навчально-науковий інститут фізичного виховання і спорту ДЗ «Луганський національний університет імені Тараса Шевченка».

Творчість у діяльності вчителя займає дуже важливе місце. Творчість це невід'ємний компонент взаємодії вчителя та здобувачів освіти, яка починається від безпосереднього процесу навчання на уроці, та закінчується їхнім спілкуванням у позаурочній роботі.

В українському педагогічному словнику С. Гончаренка під творчістю розуміється оригінальний і високоефективний підхід учителя до навчально-виховних завдань, збагачення теорії і практики виховання та навчання (Гончаренко, 1977, с. 326).

Творчий вчитель, на думку С. Сисоєвої – це творча особистість, яка має високу ступінь розвиненості мотивів, характерологічних особливостей і творчих умінь, що сприяють успішній творчій педагогічній діяльності, і яка, внаслідок спеціальної професійної підготовки та постійного самовдосконалення, набуває знань, умінь і навичок педагогічної праці, оволодіває вміннями формування творчої особистості здобувачів закладів загальної середньої освіти в освітньому процесі (Сисоєва, 2006, с. 97).

Треба зазначити, що творчість може виникнути, лише за умови професійно-особистісної мотивації, що народжується й підтримується ідеєю, яка захопила вчителя фізичної культури. Ставлення його до своєї творчості та творчості здобувачів закладів загальної середньої освіти залежить від загальної мотивації вчителя до педагогічної діяльності та творчості, у тому числі. Вона виявляється в бажанні створювати нове не тільки у себе, а й у вихованців, працюючи творчо індивідуально, так і в співтворчості з дітьми. Саме ентузіазм, любов до обраної професії, фанатична відданість справі та оптимізм відіграють позитивну роль в його педагогічній діяльності.

Характеризуючи особливості формування творчої особистості

майбутніх учителів фізичної культури необхідно розглянути дефініції «творча особистість», «педагогічна творчість», «творчий стиль».

Творча особистість – це цілісна людська індивідуальність, яка виявляє розвинені творчі здібності, творчу мотивацію, творчі вміння, що забезпечують їй здатність породжувати якісно нові матеріали, технології та духовні цінності, що в більшій чи меншій мірі змінюють на краще життя людини (електронний ресурс).

Аналіз наукової літератури показав, що дослідники трактують поняття «творча особистість» по-різному. Так більшість із них дають визначення поняття творча особистість як індивід, який володіє високим рівнем знань, має потяг до нового, оригінального. Для творчої особистості творча діяльність є життєвою потребою, а творчий стиль поведінки – найбільш характерний. Найважливішою ознакою творчої особистості вважають наявність творчих здібностей, які розглядаються як індивідуально-психологічні здібності людини, що відповідають вимогам творчої діяльності й є умовою її успішного навчання (Пехота, 2001, с. 113).

Ставлення вчителя фізичної культури до своєї творчості та творчості здобувачів закладів загальної середньої освіти на уроках фізичної культури та у позаурочній роботі залежить від його загальної мотивації до педагогічної діяльності й творчості у тому числі, що виражається в бажанні самим створювати нове не тільки в себе, а й в здобувачів освіти, працюючи як індивідуально творчо, так і в співтворчості з дітьми.

Оцінювати індивідуальні властивості особистості майбутнього вчителя фізичної культури необхідно, на нашу думку, за такими якостями: ідейно-політичні якості (патріотизм, інтернаціоналізм, цілеспрямованість, важливість); моральні якості (колективізм, почуття обов'язку, відповідальність, скромність, гуманізм, доброта, порядність, самокритичність, працьовитість); вольові якості (активність, мужність, наполегливість, самостійність, ініціативність, рішучість, впевненість, сміливість, самовладання, витримка, сила волі); поведінка в колективі (товариськість, доброзичливість, вимогливість до інших, самолюбство, самокритичність, поважність, оптимальна емоційність, ставлення до успіхів та невдач, вміння володіти собою, розважливість, чуйність); відношення до роботи (захопленість, старанність, акуратність, дисциплінованість, пунктуальність, творче ставлення до справи, фанатизм); особистісно-професійні якості (педагогічна майстерність, спостережливість, інтуїція, педагогічний такт, вміння розподіляти увагу, педагогічна уява, абстрактне мислення, допитливість, дидактичні вміння, побудова взаємовідносин з і здобувачами, вміння прогнозувати, моделювати, авторитетність).

Але постає одне важливе питання, що саме являє собою педагогічна творчість і яким методам організації творчого підходу в навчанні варто віддати перевагу?

Педагогічна творчість це складний індивідуалізований процес, який не завжди піддається вербальному опису й має поєднання усвідомлених настанов й знань з інтуїтивними імпульсами та рішеннями конкретного викладача (електронний ресурс).

На думку Н. Стельмаха найважливішими характеристиками педагогічної творчості є високий рівень соціальної і моральної свідомості; пошуково-проблемний стиль мислення; розвинені інтелектуально-логічні здібності (уміння аналізувати, обґрунтовувати, пояснювати, виділяти головне); проблемне бачення; творча фантазія, розвинена уява; специфічні особисті якості (сміливість, готовність до ризику, цілеспрямованість, допитливість, самостійність, наполегливість, ентузіазм); специфічні провідні мотиви (необхідність реалізувати власне «я», бажання бути визнаним, творчий інтерес, захопленість творчим процесом, прагнення досягти найбільшої результативності в конкретних умовах праці); комунікативні здібності; здатність до самоуправління; високий рівень загальної культури (Стельмах, 2014).

О. Куцевол вважає, що творчості педагога притаманні спільні риси, властиві будь-якому виду творчої діяльності: творчий процес неможливий без наявності суб'єкта творчості, яким виступає педагог; основою творчості є креативність особистості творчі здібності, які можна розвивати в процесі професійної діяльності; педагоги й здобувачі освіти як суб'єкти творчої діяльності продукують нові ідеї, думки, образи, предмети; об'єктом педагогічної творчості можуть бути атрибути реального світу (здобувачі освіти) і віртуального світу (образи предметів, явищ, зв'язки й стосунки між ними, ідеї, уявлення тощо); творчість педагога – процес цілеспрямований, але його результати не завжди точно прогнозовані, оскільки тут задіяна як свідома, так і підсвідомі сфери людської психіки, причому значна частина творчого акту залишається неусвідомленою; здійсненню творчого акту сприяють зовнішні й внутрішні умови (соціальне середовище, свобода, наявність у суб'єкта діяльності певних особистісних якостей: цілеспрямованості, працелюбності, сміливості, активності, упевненості в собі, наполегливості); на перебіг творчого процесу впливає емоційний фактор – почуття суб'єкта до об'єкта творчої діяльності; цей акт здійснюється на фоні емоційного піднесення – творчого натхнення; використання евристичних методів продуктивного мислення може полегшити пошук ефективного розв'язання творчого завдання (Куцевол, 2007, с. 95-96).

Щоб опанувати педагогічну творчість, недостатньо навчитися вирішувати теоретичні педагогічні завдання та втілювати їх рішення у взаємодії з учнями. Це неможливо без умінь керувати власним психічним станом, своїм творчим самопочуттям, яке відноситься зазвичай до основних компонентів педагогічної творчості та тісно пов'язане із комунікативною сферою.

Творче робоче самопочуття вчителя – це специфічний творчий стан, що має свою психічну природу й складається з певних психічних

елементів: 1) його зосередженість і поглиненість провідним завданням уроку, його ідейно-пізнавальним та виховним задумом; 2) приціл вчителя на «надзавдання» – могутній стимулятор його творчої діяльності; 3) бачення ним усіх учнів та кожного окремо як би «зсередини»; 4) здатність контролювати себе, проводити самоаналіз. Це дисциплінує розум і почуття, що посилює бадьоре, творче самопочуття як у глобальних педагогічних проблемах уроку, так і в «дрібницях».

Педагогічна творчість створює атмосферу глибокого порозуміння, доброзичливості, поваги, співпраці між здобувачем освіти та учителем. У результаті аналізу літературних джерел і особистого досвіду було з'ясовано, що ставлення здобувачів освіти до творчого вчителя позитивно та емоційно забарвлені. Крім того, творчий підхід у навчанні плідно впливає на особистість учня, надаючи йому можливість для всебічного особистісного та у подальшому – професійного розвитку.

Отже, педагогічна творчість учителів фізичної культури це діяльність, кінцевою метою якої є вдосконалення їхньої професійної праці. Складовими педагогічної творчості вчителя фізичної культури є: досвід творчої діяльності, що надає впевненість у правильності обраного підходу в спілкуванні зі здобувачами освіти та безпосередньої взаємодії з ними (обумовлений творчим потенціалом особистості); психолого-педагогічні та спеціальні знання; креативність, нові ідеї, що дозволяють знаходити та застосовувати оригінальні та нестандартні рішення у своїй професійній діяльності та руховий досвід. Також важливе значення має мотивація вчителя фізичної культури до саморозвитку.

Системоутворюючими компонентами саморозвитку виступають самопізнання, самоврядування та творча самореалізація особистості вчителя фізичної культури у його професійному становленні.

Особливістю творчого стилю мислення педагога є психічна готовність його до технологічних нововведень, схильність до новаторства, вміння переосмислювати, обґрунтовувати педагогічні явища, виробляти власний творчий стиль (Пехота, 1997).

Творчий стиль діяльності вчителя фізичної культури, як найважливіша властивість його особистості, проявляється в інтенсивній пошуковій діяльності, в основі якої лежить активна потреба у творчості, внутрішня установка творчо підходити до вирішення будь-якого педагогічного завдання, ситуації, постійна незадоволеність досягнутими результатами, прагнення новизни та оригінальності.

Творче самопочуття – це такий душевний і тілесний стан людини, який благотворно впливає на творчий процес. При цьому людина досягає найбільших результатів в труді, знаходиться в стані натхнення, отримує найвище задоволення від роботи, заряджає аудиторію своєю енергією і отримує від неї найбільшу віддачу. Зовні, зі сторони, цей стан можна побачити по фізичній подтянутості, зібраності, мобілізованості сил людини, особливого блиску очей (Загзявінський, 2013, с. 114).



У професійній підготовці майбутніх вчителів фізичної культури, велику роль відіграє формування у них творчої активності тому що, специфіка діяльності вчителя фізичної культури, як зазначалося вище, спрямована формування фізично та духовно здорової здобувачів освіти, підвищення їх рухового потенціалу, виховання вольових та духовно-моральних якостей.

Стимулами підвищення творчої активності здобувачів вищої освіти спеціальності «Середня освіта. (Фізична культура)» убачиться, перш за все, в ранньому включенні їх до дослідницької роботи, яка стає фактором їх професійного зростання та розвитку творчої готовності, а також залучення здобувачів до творчої розробки з проблематики, важливої для їхньої майбутньої самостійної роботи в ролі класного керівника, керівника спортивними секціями, що потребує встановлення взаємин із колегами та іншими людьми.

Творчість не піддається жорсткій регламентації, їй важко навчати безпосередньо, тому необхідно створити умови, сприятливі для прояву творчості й увести в освітній процес підготовки здобувачів спеціальності «Середня освіта. (Фізична культура)» спеціальні елементи, що орієнтують на творчу діяльність, наприклад, у критерії оцінки за педагогічну практику в закладах загальної середньої освіти включати обов'язковість творчого підходу, а саме: включення здобувачів закладів вищої освіти у безперервну практику з 2 курсу, за умови її правильної організації, що дозволяє їм до 3-4 курсів накопичити певний досвід діяльності як у стандартних, так і не стандартних ситуаціях; закласти в процес їхнього теоретичного навчання спрямованість на творчий підхід до завдань шляхом оволодіння системою необхідних теоретичних знань; розробити спеціальні системи творчих завдань та видів робіт, що наближають здобувачів вищої освіти до завдань та методів діяльності педагога на рівні майстерності та новаторства.

Ці завдання будуть спонукати до прогнозування, висування та перевірки гіпотез, конструювання та уявного «програвання» різних варіантів. У рамках безперервної педагогічної практики використовувати систему організації творчої діяльності здобувачів освіти в освітньому процесі роботи.

Формування творчого підходу до професійної діяльності здобувачів вищої освіти освітньої програми «Фізична культура» – це впровадження у навчальний процес з усіх дисциплін системи проблемних завдань (теоретичних, практичних, рухових), що ґрунтуються на методах активізації творчого мислення та реально відображають проблеми особливостей діяльності вчителя фізичної культури. До факторів, що сприяють педагогічній творчості, належать: гарне знання матеріалу діяльності; бадьоре самопочуття; продуманий план уроку чи заходи; почуття фізичної розкутості, волі; правильний вибір методів навчання, виховання; продуктивне спілкування та взаєморозуміння педагога та здобувачів освіти; різноманітність методів впливу; цікавості викладу;

яскраво виражене емоційне ставлення до матеріалу, що вивчається; виразність міміки; образна жестикуляція та ін.

Таким чином, характерним рисам педагогічної творчості вчителя фізичної культури належать найвища активність його духовного життя, почуття нового, смак до інновацій, пошук нестандартного вирішення педагогічних проблем, безперервне професійне самовдосконалення на основі вивчення та впровадження в практику досягнень педагогічної науки та в фізичній культурі. Стимулами підвищення творчої активності майбутніх учителів фізичної культури вбачається, перш за все, раннє включення їх до дослідницької роботи, яка стає фактором їх професійного зростання та розвитку творчої готовності, а також залучення до творчої розробки з проблематики, важливої для їхньої майбутньої самостійної роботи в ролі класного керівника, керівника спортивними секціями у закладах загальної середньої освіти, що потребує встановлення взаємин із колегами, батьками та іншими людьми.

Подальшого дослідження потребує розробка моделі формування творчої особистості майбутнього вчителя фізичної культури та її експериментальна перевірка у закладах вищої освіти.

#### **Список використаної літератури**

- 1. Указ** Президента України «Про Національну доктрину розвитку освіти» від 17 квітня 2002 року № 347/2002. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text>.
- 2. Гончаренко С.** Український педагогічний словник. К. : Либідь, 1977. 366 с.
- 3. Сисоєва С. О.** Основи педагогічної творчості : підручник. К. : Міленіум, 2006. 344 с.
- 4. Електронний ресурс.** URL: <https://ru.osvita.ua/school/method/upbring/1476/>.
- 5. Освітні технології : навч.-метод. посіб. /** за заг. ред. О. М. Пехоти. К. : А. С. К., 2001. 256 с.
- 6. Силадій І. М.** Педагогічна творчість як основа демократизації освіти. [Електронний ресурс]. Режим доступу: <https://visnyk.chnpu.edu.ua/download/vs158/55.pdf>.
- 7. Стельмах Н. В.** Педагогічна творчість як фактор самореалізації особистості педагога. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*. Київ, 2014. № 3. С. 346–355.
- 8. Куцевол О. М.** Теоретико-методичні основи розвитку креативності майбутніх учителів літератури : дис. ... д-ра пед. наук: 13.00.02. Київ, 2007. 448 с.
- 9. Пехота Е. Н.** Индивидуализация профессионально-педагогической подготовки учителя : монографія. К. : Вища школа, 1997. 146 с.
- 10. Загвязінський В. И.** Учитель як дослідник. М. : Освіта, 2013. 96 с.

#### **References**

- 1. Ukaz** Prezydenta Ukrainy «Pro Natsionalnu doktrynu rozvytku osvity» vid 17 kvitnia 2002 roku № 347/2002 [Decree of the President of Ukraine «On the National Doctrine of Education Development» of April 17,

2002 No. 347/2002]. (2002). [Electronic resource]. Retrieved from <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/347/2002#Text>. **2. Honcharenko, S.** (1977). *Ukrainskyi pedahohichnyi slovnyk* [Ukrainian pedagogical dictionary]. K.: Lybid [in Ukrainian]. **3. Sysoieva, S. O.** (2006). *Osnovy pedahohichnoi tvorchosti* [Fundamentals of pedagogical creativity]. K.: Milenium [in Ukrainian]. **4. Elektronnyi resurs** [Electronic resource]. Retrieved from <https://ru.osvita.ua/school/method/upbring/1476/>. **5. Osvitni tekhnolohii** [Educational technologies]. (2001). K.: A. S. K. [in Ukrainian]. **6. Syladii, I. M.** *Pedahohichna tvorchist yak osnova demokratyzatsii osvity* [Pedagogical creativity as the basis of democratization of education]. [Electronic resource]. Retrieved from <https://visnyk.chnpu.edu.ua/download/vs158/55.pdf> [in Ukrainian]. **7. Stelmakh, N. V.** (2014). *Pedahohichna tvorchist yak faktor samorealizatsii osobystosti pedahoha* [Pedagogical creativity as a factor of self-realization of the teacher's personality]. *Pedahohichni nauky: teoriia, istoriia, innovatsiini tekhnolohii – Pedagogical sciences: theory, history, innovative technologies, 3*, 346-355 [in Ukrainian]. **8. Kutsevol, O. M.** (2007). *Teoretyko-metodychni osnovy rozvytku kreatyvnosti maybutnikh uchyteliv literatury* [Theoretical and methodological foundations of the development of creativity of future teachers of literature]. *Candidate's thesis*. Kyiv [in Ukrainian]. **9. Pekhota, E. N.** (1997). *Individualizaciya professional'no-pedagogicheskoy podgotovki uchitelya* [Individualization of professional and pedagogical training of teachers]. K.: Vishcha shkola [in Ukrainian]. **10. Zahviazynskiy, V. Y.** (2013). *Uchytel yak doslidnyk* [Teacher as a researcher]. M.: Osvita [in Ukrainian].

### **Соколенко О. І. Особливості формування творчої особистості майбутніх учителів фізичної культури**

Стаття присвячена дослідженню проблеми особливостей формування творчої особистості майбутніх учителів фізичної культури. У статті розглядаються якості за допомогою яких можна оцінювати індивідуальні властивості особистості майбутнього вчителя фізичної культури: ідейно-політичні, моральні, вольові, поведінка в колективі, відношення до роботи, особистісно-професійні. Складовими педагогічної творчості вчителя фізичної культури є: досвід творчої діяльності, що надає впевненість у правильності обраного підходу в спілкуванні зі здобувачами освіти та безпосередньої взаємодії з ними (обумовлений творчим потенціалом особистості); психолого-педагогічні та спеціальні знання; креативність, нові ідеї, що дозволяють знаходити та застосовувати оригінальні та нестандартні рішення у своїй професійній діяльності; руховий досвід як специфічний показник, без якого неможливо говорити про професійну придатність вчителя фізичної культури. Для підвищення стимулу творчої активності здобувачів вищої освіти спеціальності «Середня освіта. (Фізична культура)» вбачається: в ранньому включенні їх до: дослідницької роботи; у безперервну практику з 2 курсу. Закласти в процес їхнього теоретичного навчання спрямованість

на творчий підхід до завдань шляхом оволодіння системою необхідних теоретичних знань; розробити спеціальні системи творчих завдань та видів робіт, що наближають здобувачів вищої освіти до завдань та методів діяльності педагога на рівні майстерності та новаторства. Для формування творчого підходу до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури необхідно впровадити в навчальний процес з усіх дисциплін системи проблемних завдань (теоретичних, практичних, рухових), що ґрунтуються на методах активізації творчого мислення та реально відображають проблеми особливостей діяльності вчителя фізичної культури.

*Ключові слова:* творча особистість, педагогічна творчість, педагогічна творчість майбутнього вчителя фізичної культури, творчий стиль, творче самопочуття.

### **Соколенко Е. И. Особенности формирования творческой личности будущих учителей физической культуры**

Статья посвящена исследованию проблемы особенностей формирования творческой личности будущих учителей физической культуры. В статье рассматриваются качества, при помощи которых можно оценивать индивидуальные особенности личности будущего учителя физической культуры: идейно-политические, моральные, волевые, поведение в коллективе, отношение к работе, личностно-профессиональные. Составляющими педагогического творчества учителя физической культуры являются: опыт творческой деятельности, придающий уверенность в правильности выбранного подхода в общении со студентами и непосредственном взаимодействии с ними (обусловленного творческим потенциалом личности); психолого-педагогические и специальные знания; креативность, новые идеи, позволяющие находить и применять оригинальные и нестандартные решения в своей профессиональной деятельности; двигательный опыт как специфический показатель, без которого невозможно говорить о профессиональной пригодности учителя физической культуры. Для повышения стимула творческой активности соискателей высшего образования специальности «Среднее образование. (Физическая культура)» предусматривается: раннее включение их в: исследовательскую работу; в непрерывную практику со 2 курса. Осуществляют в процессе их теоретического обучения направленность на творческий подход к задачам путем овладения системой необходимых теоретических знаний; разработать специальные системы творческих задач и видов работ, которые будут приближать соискателей высшего образования к задачам и методам деятельности педагога на уровне мастерства и новаторства. Для формирования творческого подхода к профессиональной деятельности будущих учителей физической культуры необходимо внедрить в учебный процесс по всем дисциплинам системы проблемных задач (теоретических, практических,

двигательных), которые основываются на методах активизации творческого мышления и реально отражают проблемы особенностей деятельности учителя физической культуры.

*Ключевые слова:* творческая личность, педагогическое творчество, педагогическое творчество будущего учителя физической культуры, творческий стиль, творческое самочувствие.

### **Sokolenko H. Future PE Teachers' Creative Personality Formation Features**

The article is devoted to the research of the problem of future teachers of physical education's creative personality formation features. The goal of the article is to theoretically substantiate the future teachers of physical education's creative personality formation peculiarities during their study in Higher educational institutions. The article goes into qualities that may serve for estimation of the future PE teacher's individual personality traits such as ideological and political, moral, volitional, behavior in the team, attitude to work, personal and professional. The components of the pedagogical creativity of a physical education teacher are the experience of creative activity, which gives confidence in the correctness of the chosen way of communication with students and direct interaction with them (based on the creative potential of the individual); psychological, pedagogical and special knowledge; creativity, new ideas that allow someone to find and apply distinctive and non-standard solutions in its professional activity; motion experience as a specific indicator, without which it is impossible to talk about the professional suitability of a physical education teacher. For the increase of motivation of the creative activity of students of higher educational institutions specialty "Secondary education. (Physical Education)" it is perceived to attract them to research work and continuous practice starting from 2<sup>nd</sup> year. It is recommended to put the focus on creative approach towards tasks in the process of their theoretical training by mastering the system of necessary theoretical knowledge; to develop special systems of creative tasks and types of work that bring students of higher educational institutions to the tasks and methods of the teacher's performance on the level of proficiency and innovation. To develop creative approach towards future teachers of PE's professional activity it is necessary to implement the system of problem tasks (theoretical, practical, set of movements) into the educational process in all the disciplines. The system of problem tasks is based on methods that stimulate thinking outside the box and shows the problems of PE Teacher's activity in a real way.

*Key words:* creative personality, pedagogical creativity, pedagogical creativity of the future teacher of physical education, creative style, creative self-awareness.

Стаття надійшла до редакції 27.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

УДК 796.071.4.001

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-356-365

**Сопотницька Олена Валеріївна,**  
кандидатка педагогічних наук, доцентка  
кафедри теоретичних основ і методики  
фізичного виховання Тернопільського  
національного педагогічного університету  
імені Володимира Гнатюка,  
м. Тернопіль, Україна.  
sopotnickaa@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0003-2527-5097>

**Котова Олена Володимирівна,**  
кандидатка педагогічних наук, доцентка  
кафедри теорії і методики фізичного виховання  
і спортивних дисциплін Мелітопольського  
державного педагогічного університету  
імені Богдана Хмельницького,  
м. Мелітополь, Україна.  
Kotova171265@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0002-4634-7427>

**СТИМУЛЮВАННЯ ПРОФЕСІЙНО СПРЯМОВАНОЇ  
МОТИВАЦІЇ НА ОСНОВІ СТВОРЕННЯ ОСОБИСТІСНО  
ОРІЄНТОВАНОГО СЕРЕДОВИЩА У МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ  
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ТРЕНЕРСЬКОЇ ДІЯЛЬНОСТІ  
З ІГРОВИХ ВИДІВ СПОРТУ**

Актуальність дослідження обумовлена тим, що професійна спрямованість уособлює одне з головних рішень у житті кожної особистості як фахівця, що мотивує вибір професії та забезпечує самоствердження у професійній галузі. Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури – це процес формування особистості, який відбувається у відповідності до процесу професійно-педагогічної діяльності. (Котова & Сопотницька, 2020, с. 237) Професійна спрямованість передбачає внутрішню мобілізацію усієї мотиваційної сфери на основі активізації внутрішніх ресурсів особистості та співвіднесення їх з вимогами професійної діяльності тренера. З огляду на зазначене, важливе значення для забезпечення результативності навчально-пізнавальної діяльності студентів набуває формування професійної мотивації як позитивного відношення до майбутньої професії. Лише в тому випадку, коли студент свідомо вибрав фах, вважає його значущим для себе можна очікувати на якісну навчально-пізнавальну діяльність.

Останніми десятиліттями науковці Ж. Бережна, А. Блеєр,

Н. Воляннюк, І. Грігоровіч, Т. Михайлова, Є. Романіна, О. Чугреєва активно вивчають професійну діяльність тренера. У дослідженні К. Маркова проаналізовано професійну підготовку майбутніх тренерів з ігрових видів спорту. Загальні механізми формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до тренерської діяльності висвітлено в роботах О. Ємця, О. Когана, А. Сватєєва, О. Свєртнева та ін. Питання мотивації до занять фізичною культурою учнівської та студентської молоді розглядали науковці С. Сичов, Г. Віленський, Ю. Жилко, Г. Зайцев, О. Петров, С. Балбенко та ін.

*Зв'язок роботи з науковими темами та програмами.* Дослідження виконувалось за планом науково-дослідної роботи кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка відповідно до теми «Професійно-педагогічна підготовка майбутніх фахівців до формування фізичної культури учнівської молоді» (номер державної реєстрації: 0120U103906).

Виходячи із зазначеного у процесі написання статті, було поставлено завдання розкрити особливості процесу навчання майбутніх вчителів фізичної культури до тренерської діяльності, зокрема обґрунтувати застосування професійно спрямованої мотивації на основі створення особистісно орієнтованого середовища.

Якість професійної спрямованості залежить від повноти і рівня її мотивації (Отравенко, 2015). Мотивацію навчальної діяльності необхідно розглядати як ієрархічну систему мотивів зовнішнього і внутрішнього типів, які визначають спрямованість, інтенсивність та особистісний смисл пізнавальної діяльності студентів. На основі теоретичних досліджень до зовнішніх мотивів за умов особистісно-орієнтованого підходу підготовки майбутніх тренерів ми відносимо спонукання, які безпосередньо не стосуються змісту, процесу та результатів навчальної діяльності: бажання стати високопрофесійним фахівцем, вимоги викладачів, почуття обов'язку, прагнення утвердитися серед товаришів, бажання уникнути неприємностей, покарань і дорікань з боку викладачів, бажання продемонструвати свої можливості, почуття власної гідності, бажання отримати високі оцінки, небажання виглядати гіршим за інших, прагнення уникнути негативних оцінок, бажання заслужити авторитет.

До групи внутрішніх мотивів за умов особистісно-орієнтованого підходу підготовки майбутніх тренерів ми відносимо: стійкий інтерес до знань, умінь та навичок, які можна отримати, прагнення оволодіти новими знаннями; задоволення від засвоєння нових знань та умінь; прагнення випробувати себе, свої здібності, бажання розвинути свої здібності; прагнення пізнавати себе, прагнення до компетентності (Сопотницька, 2015, с. 115).

З практики фізичного виховання і спорту відомо, що лише у тому випадку, коли у студентів сформовано високий рівень мотивації до навчально-виховного процесу можна очікувати ефективність підготовки

майбутніх фахівців. Ми виходили з порад стосовно використання засобів для мотивації навчальної діяльності, розроблених Б. Шияном (Шиян, 2001, с. 113–114). За порадою науковця, ми використовували внутрішнє мотивування та стимули, які базувалися на сукупності переконливих аргументів і доказів, що доводять значимість фізичних вправ, що вивчаються. Мотивація для студентів поєднувалася із стимулюванням, що було спрямованим на підвищення навчальної активності студентів за допомогою зовнішніх збудників – стимулів.

Відзначимо, що з метою реалізації нашого завдання ми стимулювали студентів до самоаналізу їх дій як майбутніх тренерів. Для цього у навчально-тренувальний процес були впроваджені практичні завдання з розвитку здатності до оперативного аналізу. Зокрема, у студентів розвивали вміння знаходити помилки у техніці власних спортивних рухів в ігрових видах спорту, заохочували до активного пошуку причин їх виникнення та досліджувалися шляхи їхньої ліквідації. Для виховання ініціативи та самостійності у тренерській діяльності в ігрових видах спорту було використано прийоми взаємонавчання та критичного ставлення до себе. У практичному аспекті ми заохочували ініціативність, самостійність і творче ставлення до навчального процесу шляхом залучення студентів до виконання ними обов'язків капітанів команд та тренерів.

До уваги було взято поради М. Паймента щодо підготовки тренером своєї команди до мотивації на проведення матчів на національному та міжнародному рівнях. А саме враховано тезу, про те, що найбільш відповідальне завдання тренера – це допомагати гравцям розвинути потрібну спортивну майстерність, як наслідок – застосування принципу «справедливої гри». Цей принцип передбачав, що майбутній тренер повинен особливими прийомами прищеплювати гравцям конструктивне ставлення до змагань і позитивну самооцінку (Paiement, 1993, с. 4–14). Ми прагнули щоб студенти засвоїли постулат про те, що «справедлива гра» – це філософія тренування, яка базується на основних компонентах спорту: участі та змаганні. В основі справедливої гри лежать конкретні принципи, які мають на меті розвивати змагальний дух, справжню джентльменську поведінку. Філософія справедливої гри полягає: в знаннях правил гри, посадових осіб і прийнятих ними рішень; в повазі до суперника; в забезпеченні рівних можливостей для всіх учасників; в збереженні гідності за будь-яких обставин. Нище подані загальні аспекти філософії «справедливої гри», які ми доносили до студентів.

Студентам на практичних заняттях з навчальної дисципліни «Вступ до спеціальності» для вироблення навичок самопізнання та мотивування їх до активного саморозвитку в майбутній професійній діяльності тренера з ігрових видів спорту пропонували наступні завдання:

1) написати твір на тему «Я і моя майбутня професія», проаналізувавши, що в житті відбувається свідомо та допомагає у



професійній кар'єрі тренера, а що шкодить становленню майбутнього фахівця та відбувається безглуздо;

2) проаналізувати будь-яку значну спортивну подію у житті; чому вона сталася, причини успіху і невдач, висновки на майбутнє;

3) придумати будь-яку професійну ситуацію, описати свої відчуття, звернувши особливу увагу на свій «внутрішній монолог», тобто хід своїх міркувань;

4) завести «Щоденник самоспостереження» з метою вивчення власного погляду на майбутню професію тренера.

Відзначимо, що з метою впровадження нашого дослідження використовували поради, що розкриті у дисертаційному дослідженні К. Маркова стосовно доцільності використовувати тренеру з ігрових видів спорту індивідуальний підхід до мотивування гравців (Марков, 2003). Зокрема, ми вчили студентів як повинен майбутній тренер розпізнавати і поважати індивідуальні відмінності гравців, коли тренувальні та змагальні цілі та принципи не відповідають їх мотивами. З цією метою студенти вчилися розпізнавати такі мотивації гравців, як мотивація на: результат і вдосконалення; участь в спорті; успіх, славу і визнання; самоврядування і контроль; тривалу участь. Відповідно до визначених мотивацій розроблено алгоритм поведінки тренера з гравцями команди.

Практичні матеріали для створення особистісно орієнтованого освітнього середовища на основі професійно спрямованої мотивації на ігрові види спорту (Сопотницька, 2016, с. 257-262).

*Загальні аспекти філософії «справедливої гри»:*

1. Досягнення досконалості важливо як в спортивній боротьбі з суперником, так і для самої особистості гравця.

2. Необхідно підкреслювати загальні принципи поведінки для учасників і глядачів, заохочувати приклади поведінки лідерів.

3. Заохочувати учасників до поваги «букви і духу» гри.

4. Активно підтримувати у гравців повагу до офіційних осіб та своїх конкурентів, підкреслювати, що суперники співпрацюють конкуруючи і що без суперників гри не було б взагалі.

5. Підтримувати ідею, що участь і найвища майстерність важливіше, ніж перемога чи поразка, і набуття спортивного досвіду більш важливо, ніж те, хто виграв або програв.

6. Пам'ятати, що всі спортсмени індивідуальні та значимі по-своєму, і потрібно поважати їх людську гідність.

7. Підкреслювати, що спорт – це дуже вагомий аспект життя людини.

8. Давати можливість своїм гравцям вибирати пріоритети в досягненні майстерності, слухати, що вони говорять, і погоджувати відповідно до цього свої очікування і тренувальні програми.

Позитивний стиль управління також є важливим кроком, який допомагає тренеру формувати позитивне уявлення кожного гравця про

самого себе. Він передбачає: справедливе і послідовне застосування чіткого дотримання правил з наданням свободи поведінки (в певних межах), робити це необхідно дбайливо й доброзичливо; наполеглива боротьба з неприпустимою поведінкою. При цьому не слід використовувати покарання, типу додаткових штрафів або великої кількості нотацій, це тільки погіршує самооцінку гравців; систематично підкреслювати і посилювати відповідальність гравців, давати їм більше часу, щоб самим щось спробувати зробити, потренувати якісь технічні прийоми, і показати їм як вони досягають успіху. Заохочувати їх пропозиції (ініціатива в команді не повинна каратися а навпаки має заохочуватися), уважно слухати, що говорять гравці; показувати гравцям, що тренер упевнений в їх здібностях вирішувати завдання та опановувати спортивною майстерністю, допомагати їм у вивченні нових прийомів, у вдосконаленні вже освоєних. Переконаватися, що гравці розуміють завдання на потрібному рівні, і забезпечувати їм підтримку.

*Елемент бесіди по мотивації:*

У ставленні до змагання тренеру дуже важливо заохочувати гравців до досягнення досконалості, до поваги суперника і себе, перемагати з гідністю і програвати, не втрачаючи самоповаги. Так, у багатьох спортсменів велика частина їх виступів невдалі, багато навіть самих видатних спортсменів і команд програють в житті більше половини своїх змагань. Перш, ніж гравці навчаться перемагати, треба навчитися програвати. Поразка – це наука, ніяка перемога так не вчить. Важливо навчати гравців позитивної самооцінки, дивитися вперед, не озираючись на минуле, думати самостійно і конструктивно.

***Алгоритм поведінки тренера в залежності від мотивації членів команди.***

*Гравці, мотивовані на результат і вдосконалення.* Щоб поліпшити участь гравців, які володіють цією мотивацією, тренеру необхідно підвищити їх мотивацію, забезпечуючи, перш за все, індивідуальну підготовку та вдосконалення. Один із можливих шляхів полягає в установці реалістичних, прогресивних цілей, які засновані на минулих діях. Тоді гравці бачать свій прогрес та будуть прагнути до вдосконалення. Нижче наведені деякі можливі варіанти дій тренера для створення впевненості в тому, що потреби гравців в досягненні здійсненні: відзначати всі кроки індивідуального вдосконалення; зберігати записи досягнень, щоденники, робочі журнали; планувати ігри з відповідними противниками; регулярно обговорювати прогрес гравців та отримані ними результати.

*Гравці, мотивовані на участь в спорті.* Мотив участі, бажання бути частиною групи і почуття приналежності до неї є найсильнішим і найбільш загальним мотивом для тривалої участі в спорті. Працюючи як одне ціле, разом досягаючи загальних поставлених цілей, розважаючись і відпочиваючи з іншими членами команди, відчують причетність до групи, отримують від неї підтримку і допомогу, гравці команди мають

додаткову мотивацію до продуктивної взаємодії. Для підкріплення і задоволення потреби в участі у змагальній діяльності пропонуємо студентам як майбутнім тренерам декілька наступних *порад*: зробити взаємодію гравців частиною кожного тренування (вправи в парах, розминка і кінець тренування, розминка з партнером, ситуації, коли кожен гравець стає тренером іншого); давати гравцям команди можливість після кожного тренування поговорити, обговорити в неофіційній обстановці всі питання її життя; забезпечити можливості для соціального спілкування після гри; організовувати спілкування через дружні вечірки команди; заохочувати взаємодопомогу гравців, загальні вирішення життєвих проблем; нагадувати гравцям, що кожен з них є важливим членом однієї дружної команди.

*Гравці, мотивовані на успіх, славу і визнання.*

Таких гравців збуджують почуття від поїздок по різних визначних місцях і країнам, почуття свого спортивного рейтингу, бажання жити активним життям. Вони отримують особливу насолоду від хвилювання, які виникають від спортивної боротьби. Все це може бути важливим мотивом. Нами розроблено декілька *порад* майбутнім тренерам для максимально повного задоволення цих мотивів своїх вихованців, а саме: по можливості прагнути проводити тренування в місцях з цікавими пам'ятками, в середовищі з хорошим кліматом і красивою природою; систематично проводити розминку під музику, підбрану відповідно до індивідуальних смаків гравців; прагнути переривати монотонну роботу на основі варіювання тренування та через зміну своєї звичайної практики тренувань; давати гравцям індивідуальну самостійну роботу для розвитку нових рухів; систематично впроваджувати вправи, які близькі до гри з цікавими стимулами; регулярно запитувати учасників про їхні відчуття в ході тренувань.

*Учасники команди, мотивовані на самоврядування і контроль.*

Ми виходили з тих міркувань, що спорт дає людям рідкісну можливість приймати рішення щодо того, що вони збираються робити в ситуаціях, які вимагають цілеспрямованих і вольових рішень та матимуть вагомні наслідки на усю життєву долю особистості. Існує досить багато способів, якими тренер може допомогти в мотивації самоврядування гравців, які через ігрові види спорту прагнуть до самоврядування та контролю своїх дій. Зокрема ми розповідали студентам про те, що тренери можуть дати гравцям можливість самим планувати тренування, обирати види рухів і технічні прийоми, оцінювати свій індивідуальний прогрес, встановлювати і погоджувати власні цілі й вирішувати, як грати в конкретному матчі, або ігровому епізоді. Загалом, можливість гравців приймати власні рішення створює підвищену відповідальність і збільшує мотивацію. Такий підхід допомагає гравцям учитися та отримувати радість від змагань, і це заохочує їх розвиток в заданому напрямку.

Розроблено наступні *поради*, які можуть бути корисні майбутнім тренерам в задоволенні потреби їх вихованців у самоврядуванні та

контролі: створювати для гравців ситуації керівництва і лідерства (керувати розминкою і вправами, діючи, як тренер); давати гравцям можливість в тренуваннях і під час ігор приймати власні рішення про обраній стратегії і тактиці (яку подати подачу, яку зіграти комбінацію, які використовувати розташування гравців на майданчику); дозволяти гравцям приймати рішення в критичні, вирішальні моменти, коли результат зачіпає інтереси кожного гравця і команди в цілому.

*Мотивація на тривалу участь.*

Спортсмени часто залишають спорт, тому що вони грають нерегулярно. Доволі часто вихованці, внаслідок надвисоких кінцевих цілей, коли стає зрозуміло, що їх ніколи не досягти, просто покидають спортивну команду і перестають грати в ігрові види спорту. Занадто важкі тренувальні програми, особливо на перших етапах підготовки, мало розваг і задоволень, занадто мало можливостей, щоб просто грати і занадто багато суворих обмежень і критики – все це звичайні причини для відходу зі спорту. Оскільки люди займаються спортом з різних причин, їх тренувальні програми повинні задовольняти цим різним потребам. Іншими словами, необхідний збалансований підхід, який враховує індивідуальний прогрес і відповідає перерахованим вище потребам гравців. Можливі деякі шляхи щодо забезпечення такого балансу тренувальної програми, що робить більш імовірним тривалий участі гравців у спорті.

*Висновки.* Професійна спрямованість мотивує вибір професії та забезпечує самоствердження та максимальну професійну реалізацію в професії. Особистісно орієнтоване освітнє середовище на основі професійної мотивації на ігрові види спорту сприяє виробленню в студентів позитивної внутрішньої мотивації до самоосвіти, саморозвитку, самопізнання в ігрових видах спорту, які суттєво розширили мотиваційно-цілісний спектр професійної спрямованості.

Перспективи подальших наших досліджень будуть спрямовані у площину практичної перевірки ефективності та впровадження у навчально-виховний процес професійної підготовки майбутніх вчителів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту.

### **Список використаної літератури**

- 1. Котова О. В.,** Сопотницька О. В. Теоретичні та методичні засади системи професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури до педагогічної діяльності. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка.* 2020. Вип. 332. Т. 1. С. 237–247. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-235-243](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-235-243).
- 2. Марков К. К.** Педагогические и психологические аспекты деятельности тренера по волейболу в тренировочном и соревновательном процессах : дисс. ... д-ра пед. наук : спец. 13.00.04. М., 2003. 372 с.
- 3. Otravenko O. V.** Formation of student personality's physical culture as subject of professional functioning. *Physical education of*

*students*. 2015. № 6. С. 50–54. DOI: <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0607>. **4. Сопотницька О. В.** Практичні механізми реалізації педагогічних умов у підготовці майбутніх вчителів фізичної культури до тренерської діяльності. *Нові технології навчання : наук.-метод. зб.* К. : Агросвіта, 2015. Вип. 86. Ч. 2. С. 113–117. **5. Сопотницька О. В.** Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до тренерської діяльності в ігрових видах спорту : дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.04. Тернопіль, 2016. С. 257–262. **6. Шиян Б. М.** Теорія і методика фізичного виховання школярів : підруч. для студ. вищ. навч. закл. Тернопіль : Богдан, 2001. Ч. 1. 272 с. **7. Paiement M., Baudin P., & Boucher J.** Scouting and match preparation at the national and international level. *International Volleyball Technical Bulletin*. 1993. № 2. Рр. 4–14.

### References

**1. Kotova, O. V., & Sopotnytska, O. V.** (2020). Teoretychni ta metodychni zasady systemy profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do pedahohichnoi diialnosti [Theoretical and methodical foundations of the system of professional training of future teachers of physical culture to pedagogical activity]. *Visnyk Luhanskoho natsionalnoho universytetu imeni Tarasa Shevchenka – Bulletin of Luhansk Taras Shevchenko National University*, 332, 1, 237-247. DOI: [https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2\(340\)-1-235-243](https://doi.org/10.12958/2227-2844-2021-2(340)-1-235-243) [in Ukrainian].

**2. Markov, K. K.** (2003). Pedagogicheskie i psihologicheskie aspekty deyatel'nosti trenera po volejbolu v trenirovochnom i sorevnovatel'nom processah [Pedagogical and psychological aspects of volleyball coach's activity in training and competitive processes]. *Doctor's thesis*. Moscow [in Russian].

**3. Otravenko, O. V.** (2015). Formation of student personality's physical culture as subject of professional functioning. *Physical education of students*, 6, 50-54. DOI: <http://dx.doi.org/10.15561/20755279.2015.0607> [in English].

**4. Sopotnytska, O. V.** (2015). Praktychni mekhanizmy realizatsii pedahohichnykh umov u pidhotovtsi maibutnikh vchyteliv fizychnoi kultury do trenerskoi diialnosti [Practical mechanisms of realization of pedagogical conditions in preparation of future teachers of physical culture for coaching activity]. *Novi tekhnolohii navchannia – New learning technologies*, 86, 2, 113-117. K.: Ahrosvita [in Ukrainian].

**5. Sopotnytska, O. V.** (2016). Formuvannia hotovnosti maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury do trenerskoi diialnosti v ihrovykh vydakh sportu [Formation of readiness of future physical education teachers for coaching activities in game sports]. *Candidate's thesis*. Ternopil [in Ukrainian].

**6. Shyian, B. M.** (2001). Teoriia i metodyka fizychnoho vykhovannia shkolariv [Theory and methods of physical education of schoolchildren]. Ternopil: Bohdan [in Ukrainian].

**7. Paiement, M., Baudin, P., & Boucher, J.** (1993). Scouting and match preparation at the national and international level. *International Volleyball Technical Bulletin*, 2, 4-14 [in Canadian].

**Сопотницька О. В., Котова О. В. Стимулювання професійно спрямованої мотивації на основі особистісно орієнтованого середовища у майбутніх учителів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту**

Стаття присвячена дослідженню проблеми професійно спрямованої мотивації на основі особистісно орієнтованого середовища у майбутніх учителів фізичної культури до тренерської діяльності з ігрових видів спорту. Завданням статті є розкрити особливості процесу навчання майбутніх вчителів фізичної культури до тренерської діяльності, зокрема обґрунтувати застосування професійно спрямованої мотивації на основі створення особистісно орієнтованого середовища. На основі теоретичних досліджень розкрито поняття мотивації, описано групи зовнішніх і внутрішніх мотивів. Розроблено та впроваджено практичні завдання з розвитку здатності до оперативного аналізу. Розроблені практичні матеріали для створення особистісно орієнтованого освітнього середовища на основі професійно спрямованої мотивації на ігрові види спорту, а саме загальні аспекти філософії «справедливої гри», алгоритм поведінки тренера з гравцями команди. Отже, професійна спрямованість мотивує вибір професії та забезпечує самоствердження та максимальну професійну реалізацію в професії. Особистісно орієнтоване освітнє середовище на основі професійної мотивації на ігрові види спорту сприяло виробленню в студентів позитивної мотивації до самоосвіти, саморозвитку, самопізнання в ігрових видах спорту, які суттєво розширили мотиваційно-цілісний спектр професійної спрямованості.

*Ключові слова:* майбутній вчитель фізичної культури, тренер з ігрових видів спорту, професійно спрямована мотивація, особистісно орієнтоване навчання.

**Сопотницкая Е. В., Котова Е. В. Стимулирование профессионально направленной мотивации на основе личностно ориентированной среды у будущих учителей физической культуры к тренерской деятельности по игровым видам спорта**

Статья посвящена исследованию проблемы профессионально направленной мотивации на основе личностно ориентированной среды у будущих учителей физической культуры к тренерской деятельности по игровым видам спорта. Задачей статьи является раскрыть особенности процесса обучения будущих учителей физической культуры к тренерской деятельности, в частности, обосновать применение профессионально направленной мотивации на основе создания личностно ориентированной среды. На основе теоретических исследований раскрыто понятие мотивации, описаны группы внешних и внутренних мотивов. Разработаны и внедрены практические задачи по развитию способности к оперативному анализу. Разработаны практические материалы для создания личностно ориентированной образовательной среды на основе профессионально направленной

мотивации на игровые виды спорта, а именно, общие аспекты философии «справедливой игры», алгоритм поведения тренера с игроками команды. Следовательно, профессиональная направленность мотивирует выбор профессии и обеспечивает самоутверждение и максимальную профессиональную реализацию в профессии. Личностно ориентированная образовательная среда на основе профессиональной мотивации на игровые виды спорта способствовала выработке у студентов положительной внутренней мотивации к самообразованию, саморазвитию, самопознанию в игровых видах спорта, существенно расширивши мотивационно-целостный спектр профессиональной направленности.

*Ключевые слова:* будущий учитель физической культуры, тренер по игровым видам спорта, профессионально направленная мотивация, личностно ориентированное обучение.

**Sopotnytska O., Kotova O. Stimulation of professionally oriented motivation based on personality-oriented environment in future physical education teachers to coach activities in game sports**

The article is devoted to the research of the problem of professionally oriented motivation based on personality – oriented environment of future physical education teachers to coaching activities in game sports. The aim of the article is to reveal the features of the training process of future physical education teachers to coaching, in particular to justify the professionally oriented motivation based on a person-centered environment creation. Based on theoretical research the concept of motivation is revealed, groups of external and internal motives are described. Practical tasks for the development of the ability to operational analysis have been developed and implemented. Practical materials have been developed to create a personality – oriented educational environment based on professionally oriented motivation for playing sports, namely the general aspects of the philosophy of «fair play», the algorithm of coach behavior with team players. Consequently, professional orientation motivates the choice of profession and provides self-affirmation and maximum professional realization in the profession. Personally oriented educational environment based on professional motivation for playing sports contributed to the development of students positive internal motivation for self-education, self-development, self-knowledge, in playing sports, which significantly expanded the motivational and holistic range of professional orientation.

*Key words:* future teacher of physical culture, coach in game sports, professionally oriented motivation, personality-oriented learning.

Стаття надійшла до редакції 27.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Мазін В. М.

УДК 37:81'243]:004-057.87

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-366-375

**Сура Наталія Анатоліївна,**

доктор педагогічних наук, професор,  
професор кафедри іноземних мов Національного  
транспортного університету, м. Київ, Україна.

sura.natalia@ukr.net

<https://orcid.org/0000-0001-8569-3990>

### **СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ІНШОМОВНОЇ ПІДГОТОВКИ У ВИЩІЙ ТЕХНІЧНІЙ ШКОЛІ**

Висока професійна майстерність фахівців, уміння самостійно ухвалювати обґрунтовані та ефективні інженерні рішення у наш час неможливі без оволодіння сучасними комп'ютерно інтегрованими технологіями (КІТ). Актуальність цього питання визначено насамперед зростаючим значенням сучасних КІТ та необхідністю професійної іншомовної підготовки фахівців у вищій технічній школі на рівні сучасних досягнень науки й техніки.

Динаміка розвитку КІТ інженерного профілю призводить до того, що вища технічна школа не здатна адекватно реагувати відповідним рівнем професійної іншомовної підготовки фахівців інженерного профілю. Сучасне становище справ можна характеризувати як розрив між рівнем професійної іншомовної підготовки фахівців у вищій технічній школі у галузі КІТ та вимогами ринку праці.

Накопичено значний досвід підготовки фахівців із застосуванням КІТ (Биков, 2009; Петренко, 1994; Полат, 2004; Шуневич, 2005), мультимедійних засобів навчання (Андресен, 2007; Воган, 2011; Жалдак, 1995; Жук, 2012) та використання системи Moodle (Коул, 2008; Хілар, 2011). Необхідність прийняття нової концепції комп'ютеризації вищої технічної освіти є дуже своєчасною, й зумовлена, на нашу думку, істотними змінами, насамперед стосовно актуалізації питання застосування комп'ютерно-інтегрованих технологій у контексті професійної іншомовної підготовки у вищій технічній школі.

Але досить дискусійними залишаються питання стосовно визначення пріоритетності застосування різновидів комп'ютерно-інтегрованих технологій у вищій технічній школі.

Мета статті – розглянути дидактичні можливості використання інноваційних технологій та сучасних технологій дистанційної освіти у контексті професійної іншомовної підготовки у вищій технічній школі.

Вирішення визначених питань передбачало використання таких методів дослідження: вивчення й узагальнення теорії та досвіду



використання КІТ у практиці викладання іноземної мови у вищій технічній школі; критичний аналіз наукової літератури з педагогіки, психології, лінгвістики та методики навчання іноземних мов у закладах вищої освіти; педагогічне спостереження за процесом професійної іншомовної підготовки у вищій технічній школі; аналіз підручників та методичних рекомендацій, які використовуються для навчання іноземних мов у закладах вищої освіти; використано контекстуальний, дескриптивний, компаративний та інтерпретаційний методи дослідження, що допомогло визначити стереотипні характеристики та особливості застосування КІТ у вищій технічній школі.

В умовах глобальної комп'ютеризації навчального процесу вирішення проблеми професійної іншомовної підготовки у вищій технічній школі за допомогою комп'ютерної дидактики виходить із зіставлення переваг природного мислення суб'єкта (зокрема студента) й можливостей штучного інтелекту, що їх відтворює (Уінстон, 1985).

Це зіставлення виявляє спектр проблем різного порядку, пов'язаних з моделюванням на електронній обчислювальній машині процесу професійної підготовки фахівців у закладах вищої технічної освіти. Об'ємність (обсяг) і багатоплановість програмного навчання у вищій технічній школі, у якому задіяні майже всі сфери розумової діяльності студентів (до інтуїтивних та підсвідомих явищ), зумовили необхідність виявлення й структурування біологічних, фізіологічних, психологічних та інших способів отримання, акумуляції, репрезентації й цілеспрямованої переробки інформації за новими метаевристичними правилами. *Метаевристичні правила* – це складні пізнавальні феномени, які постають як сукупність прийомів, пошуку й ведуть до найбільш оптимального варіанта вирішення проблеми (Intellegente Systeme, 1985).

КІТ, за нашим переконанням, становлять максимальні можливості для оптимізації професійної іншомовної підготовки фахівців інженерного профілю у вищій технічній школі. Тому вважаємо за доцільне визначити дидактичні можливості використання сучасних комп'ютерно інтегрованих технологій у контексті професійної іншомовної підготовки вищої технічної школи.

Під КІТ будемо розуміти сукупність певним чином упорядкованих, послідовно застосовуваних комп'ютерних технологій навчання, які використовують організаційні та процедурні компоненти навчання й контролю, методи керування процесом навчання, що забезпечують досягнення результату, а також розвиток особистісних і професійно-ділових якостей студентів (Лобода, 2007).

Реалізація дидактичних можливостей використання КІТ у системі професійної іншомовної підготовки у вищій технічній школі дозволяє організувати для студентів такі форми навчання, як: активне навчання, спільне навчання, творче навчання, інтегральне навчання, оцінне навчання. Потенціал кожного виду КІТ варіюється залежно від того, як він застосовується в процесі професійної іншомовної підготовки.

КІТ різняться за характером, ступенем взаємодії та складністю застосування технології (Тіффін, 1999):

1. Аудіоконференція. Аудіоконференція включає живий обмін повідомленнями за допомогою телефонного зв'язку. Коли існує можливість обміну текстами та зображеннями (графіками, діаграмами або малюнками) поряд з усними повідомленнями, то цей тип конференції називають аудіографічним.

2. Відеоконференція. За допомогою відеоконференції існує можливість обміну не лише усними повідомленнями та графікою, але також переміщенням зображень. Технологія відеоконференцій реалізується не через телефонні лінії, а використовує супутниковий зв'язок або телевізійну мережу.

3. Інтернет-конференція – відповідно до своєї назви містить передачу тексту та графічних, звукових, аудіовізуальних засобів інформації через Інтернет. Для цього необхідне використання комп'ютера з браузером, тоді зв'язок може бути синхронним або асинхронним.

4. Телеконференція – телеконференція застосовується й у формальному, і в неформальному контексті в системі професійної іншомовної підготовки для того, щоб зробити більш продуктивними навчальні відносини «викладач – студент» і «студент – студент».

Подібно до того, як електронні тексти створюються за допомогою текстових редакторів, а зображення – за допомогою графічних, так і для створення навчальних презентацій теж є свої програми. Одна з них – популярна програма електронних комп'ютерних презентацій під назвою Power Point (Тіффін, 1999), що входить до складу пакета Microsoft Office й активно застосовується в навчально-виховному процесі вищих технічних навчальних закладів.

Під електронною комп'ютерною презентацією розуміють передачу, представлення аудиторії нових ідей, планів, розробок (Тіффін, 1999).

Процес створення студентами презентації навчального матеріалу в Microsoft Power Point складається з таких дій:

- вибір загального оформлення, додавання нових слайдів та їхнього вмісту;
- вибір розмітки макета (макет – оформлення елементів, таких, як заголовки, підзаголовки, списки, малюнки, таблиці, діаграми, автофігури й відеофрагменти на слайді);
- вибір розмітки слайдів, зміна за необхідності оформлення слайдів, зміна колірної схеми (колірна схема – набір з восьми гармонійно дібраних кольорів, застосовуваних до слайдів, сторінок, заміток роздавальних матеріалів (Тіффін, 1999).

Колірна схема включає колір фону, ліній і тексту, а також шість інших кольорів, що сприяють підвищенню зручності читання слайда; застосування різних шаблонів оформлення (шаблон оформлення – файл, що містить стилі презентації, включаючи типи й розміри маркерів і

шрифтів, розміри та положення рамок, параметри оформлення фону, колірні схеми, зразок слайдів, додатковий зразок заголовків); створення ефектів анімації під час демонстрації слайдів (Тіффін, 1999).

Існують три основні підходи (Ібрагімов, 2005) до навчального застосування комп'ютерів та Інтернету, а саме:

1. Навчання роботи на комп'ютері та з Інтернетом, у якому технологічна література є кінцевою метою, тобто таке навчання ґрунтується на підставі та за умови застосування сучасної технологічної літератури.

2. Навчання за допомогою комп'ютера та Інтернету, у межах якого КІТ поліпшує процес навчання на підставі використання навчального плану.

3. Навчання через комп'ютер та Інтернет, що поєднує формування технологічних навичок і використання навчального плану, ґрунтується на впровадженні в контекст професійної іншомовної підготовки дистанційного навчання.

Дистанційне навчання – набір процедур, методів і форм організації навчального процесу на відстані (дистанційно) у єдиному просторі дистанційної освіти (Тіффін, 1999). Істотною перевагою дистанційного навчання є можливість індивідуалізації навчального процесу та професійної іншомовної підготовки через складання індивідуальних планів, систематичного контролю й коректування форм навчання.

Педагогічна технологія дистанційного навчання складається з кількох етапів (Ібрагімов, 2005):

1. Перший етап дистанційного навчання: навчання організовується за схемою «викладач – один або кілька студентів». Види засобів зв'язку між викладачем і студентами при цьому обмежені: звичайна пошта, телефон, комп'ютери. На цьому етапі відсутня системність і комплектність у застосуванні дистанційних засобів навчання.

2. Другий етап дистанційного навчання: навчання організовується за схемою «викладач – безліч студентів». На цьому етапі ускладнюються види зв'язку, що включають арсенал відео- та аудіокасет, комп'ютерних програм, відеолекцій тощо.

3. Третій етап дистанційного навчання: навчання відбувається через Всесвітню мережу Інтернет. Це стало серйозною альтернативою традиційним формам здобуття освіти.

Останнім часом відбувається формування четвертого (інтеграційного) етапу розвитку дистанційного навчання, побудованого на комплексній віртуально-тренінговій технології навчання із застосуванням усіх відомих форм дистанційного навчання (Ібрагімов, 2005). Не менш важливим завданням для вищої технічної школи є забезпечення студентів в умовах модернізації професійної освіти психолого-педагогічними й методичними розробками, спрямованими на виявлення оптимальних умов застосування КІТ з метою інтенсифікації професійної іншомовної підготовки, підвищення її ефективності, якості й

результативності. Питання інтеграції Інтернет-технологій у сучасну вищу технічну освіту та їх застосування під час навчання іноземних мов є, на нашу думку, доволі актуальними. Застосування Інтернет-мережі як засобу навчання іноземних мов реалізує багато цілей і завдань навчального й виховного процесу.

Основними комунікативними вміннями (Кравчук, 2011), що реалізуються за допомогою Інтернет-технологій, є:

- уміння читати й розуміти автентичні тексти різних жанрів і видів з різним рівнем розуміння змісту, розглядаючи тексти як джерело різноманітної інформації та як засіб оволодіння нею (використання електронної бібліотеки для читання відеокниг, статей мовою оригіналу й іншої навчальної літератури);
- уміння розуміти на слух носіїв мови (використання навчальних відеофільмів, навчальних програм, відеосюжетів, відеороликів для розуміння змісту мовлення);
- уміння здійснювати спілкування в писемній формі відповідно до поставлених завдань (використання електронної пошти, написання листа товаришу);
- уміння здійснювати усномовленнєве спілкування (у монологічній та діалогічній формах: використання онлайн-конференцій, телемостів, Інтернет-проектів).

Можливості Інтернет-технологій найбільш повно розкриваються під час безпосереднього застосування на практичному занятті з іноземної мови. Ідеальними умовами для цього є наявність комп'ютерного класу з підключенням до Інтернет-мережі. Використання Інтернету на практичному занятті з іноземної мови не має бути хаотичним і безсистемним. Це означає, що, проектуючи практичне заняття за допомогою Інтернет-мережі, педагог має чітко визначити завдання навчання, розвитку та виховання. До того ж викладач конкретизує рівень, на якому будуть здійснюватися цільові установки: загальне ознайомлення з новою темою, засвоєння теоретичного аспекту матеріалу, формування практичних умінь і навичок, перевірка набутих знань (Кравчук, 2011).

Сайти, які є корисними для викладача з іноземної мови та які можуть бути використані на практичному занятті для студентів, можна розподілити на інформаційні та власне навчальні (Кравчук, 2011). Інформаційні сайти використовують для добору цікавої інформації, творчих завдань, пошуку додаткового матеріалу. Спеціальні навчальні сайти містять завдання й вправи на розвиток різних видів навчальних умінь та розроблені з урахуванням різного рівня знань студентів.

Робота з навчальними сайтами, на нашу думку, є цікавою й корисною для вивчення іноземної мови у вищій технічній школі. Застосування електронних ресурсів у контексті професійної іншомовної підготовки у вищій технічній школі дає змогу найбільш повно реалізувати принцип індивідуалізації навчання іноземних мов.

Індивідуалізація процесу навчання іноземної мови здійснюється завдяки великому потенціалу комп'ютерних засобів щодо адаптації до потреб кожного студента. Стає можливим ураховувати не лише вікові особливості та рівень підготовки, але й індивідуальні психологічні характеристики кожного студента.

Принцип індивідуалізації в комп'ютеризованому навчальному процесі з іноземної мови забезпечено такими чинниками (Кравчук, 2011):

- можливістю вибору індивідуального темпу роботи;
- індивідуальним способом керування навчальною діяльністю, застосування різних за ступенем складності завдань з можливістю переходу до більш складних чи простих варіантів роботи з програмою залежно від успішності результату;
- наданням індивідуального набору засобів підтримки навчання (довідники, підказники, ключі);
- адаптацією форми навчального матеріалу до індивідуальних особливостей сприйняття інформації конкретним студентом.

Метод застосування Інтернет-мережі, як структурний елемент практичного заняття з іноземної мови (зокрема у вищій технічній школі), варто будувати у межах організації роботи з такими видами діяльності, як використання електронної пошти (E-mail) та написання листа товаришу, опрацювання діалогічних ситуацій, перегляд відеосюжетів чи відеофільмів, виконання онлайн-тестів, квізів, завдань для закріплення лексичних, граматичних і фонетичних навичок. Під час практичного заняття з іноземної мови можна кілька разів створювати навчальні ситуації за допомогою використання електронного ресурсу. Метод застосування Інтернет-мережі для самостійної роботи студентів є доволі ефективним засобом використання Інтернету з навчальною метою. Такий метод включає підготовку домашніх завдань у формі презентацій. Звичайно, студентів важко зорієнтуватися в інформаційному потоці самостійно, саме тому викладач має надати методичні поради студенту для виконання самостійної роботи, виокремити основні освітні сайти, з якими будуть студенти працювати в позаурочний час. Це зазвичай перелік Інтернет-джерел та освітніх баз даних, призначених спеціально для підготовки студентів у галузі іноземної мови (Кравчук, 2011).

Проектування й реалізація навчання в мережі Інтернет має містити кілька етапів, а саме: розробка дидактичних вимог до навчання в мережі; розробка технічних вимог до навчання в мережі; розробка структури навчання в мережі; вибір інструментів для реалізації навчання в мережі; розробка вимог до інформаційної культури викладачів; розробка методики з підготовки викладачами навчального матеріалу, підручників для навчання в мережі; розробка методики з викладання для викладачів; розробка методики з навчання в мережі для студентів.

Застосування ресурсів Інтернету в процесі навчання іноземної мови передбачає використання автентичного матеріалу, який вимагає від студентів не лише розуміння інформації, але й інтерпретації та оцінки, а

також забезпечує вміння студентів синтезувати факти з численних онлайн-джерел (Кравчук, 2011).

Таким чином, висвітлення та розгляд дидактичних можливостей використання сучасних інноваційних технологій професійної іншомовної підготовки у вищій технічній школі дозволило нам дійти висновку, що: специфіка інтерактивної освітньої інформації найкращим чином відповідає певним дидактичним вимогам й професійним цілям підготовки фахівців вищої технічної школи. Інформаційні потоки стають дедалі більш багатоструктурними, що спричинено багатогранністю сучасних освітніх процесів й навчальних програм, а застосування КІТ у навчальному процесі вищої технічної школи є перспективним, доцільним, безпечним, ефективним та економічним, що значною мірою поліпшує якість професійної іншомовної підготовки студентів у вищій технічній школі.

Перспективи подальшого дослідження пов'язані з вивченням актуальних питань застосування на практичних заняттях з іноземної мови у вищій технічній школі такого інноваційного різновиду навчальної діяльності як кейс технологія, яка розглядається як специфічний різновид проектно-дослідницької технології, так яка включає в себе операції науково-дослідного процесу, різноманітні аналітичні процедури, які передбачають осмислення проблеми і пошук шляхів її вирішення на підставі кейса, який виступає одночасно в якості технічного завдання та джерела інформації.

### **Список використаної літератури**

**1. Биков В. Ю.** Моделі організаційних систем відкритої освіти : монографія. К. : Атіка, 2009. 684 с. **2. Петренко А. И.** Мультимедиа. М. : Бинум: МИКАП; Киев : ВНУ, 1994. 269 с. **3. Полат Е. С.,** Бухаркина М. Ю., Моисеева М. В. Теория и практика дистанционного обучения. М. : Изд. центр «Академия», 2004. 416 с. **4. Шуневич Б. І.** Дистанційне навчання в системі вищої освіти Європи та Північної Америки : монографія. Київ : КНУ, 2005. 365 с. **5. Андресен Б. Бент,** Катя ван ден Бринк. Мультимедиа в образовании / авторизованный пер. с англ. 2-е изд., испр. и доп. М. : Дрофа, 2007. 224 с. **6. Vaughan T.** Multimedia : making it work. 7<sup>th</sup> ed. Academic Internet Publishers, 2011. 102 p. **7. Жалдак М. І.,** Кузьміна Н. М., Берлінська С. Ю. Теорія ймовірностей і математична статистика з елементами інформаційної технології. К. : Вища школа, 1995. 352 с. **8. Експеримент на екрані комп'ютера :** монографія / Ю. О. Жук [та ін.]; за ред. О. Ю. Жука. К. : Педаг. думка, 2012. 180 с. **9. Cole J., Foster H.** Using Moodle. 2nd edition. Sebastopol : O'Reilly, 2008. 267 p. **10. Hillar P. Silvina.** Moodle 2.0 Multimedia. Birmingham : Cookbook Packt Publishing, 2011. 238 p. **11. Уинстон П.** Искусственный интеллект. М. : Мир, 1985. 304 с. **12. Intellegente Systeme: Adaptives und Explotatives Lernen.** Bruxelles : Luxemburg, 1985. 48 p. **13. Лобода Ю. Г.** Деякі аспекти застосування

комп'ютерно-інтегрованих технологій у процесі навчання. *Наук. вісн. Південноукр. держ. ун-ту ім. К. Д. Ушинського* : зб. наук. пр. 2007. Вип. 9-10. С. 118–126. **14. Тиффин Д.,** Раджасингам Л. Что такое виртуальное обучение: Образование в информационном обществе ; пер. с англ. М. : Информатика и образование, 1999. 312 с. **15. Ибрагимов И. М.** Информационные технологии и средства дистанционного обучения : учеб. пособие для студентов высш. учеб. заведений ; под ред. А. Н. Ковшова. М. : Издат. центр «Академия», 2005. 336 с. **16. Кравчук Л. В.** Використання Інтернет-ресурсів у викладанні іноземних мов. *Сучасні тенденції в комп'ютеризованому навчанні іноземних мов* : зб. наук. пр. 2011. № 6. С. 226–234.

### References

**1. Bykov, V. Yu.** (2009). Modeli orhanizatsiinykh system vidkrytoi osvity [Models of organizational open education systems]. K.: Atika [in Ukrainian]. **2. Petrenko, A. I.** (1994). Multimedia [Multimedia]. M.: Binom: MIKAP; Kiev: BHV [in Russian]. **3. Polat, E. S.,** Buharkina, M. Yu., & Moiseeva, M. V. (2004). Teoriya i praktika distancionnogo obucheniya [Theory and practice of on-line education]. M.: Izd. centr «Akademiya» [in Russian]. **4. Shunevych, B. I.** (2005). Dystantsiine navchannia v systemi vyshchoi osvity Yevropy ta Pivnichnoi Ameryky [On-line education in the higher education system of Europe and North America]. Kyiv: KNU [in Ukrainian]. **5. Andersen, B. Bent,** & Katya, van den Brink. (2007). Multimedia v obrazovanii [Multimedia in education]. Transl. from English. 2-e izd., ispr. i dop. M.: Drofa [in Russian]. **6. Vaughan, T.** (2011). Multimedia: making it work. 7<sup>th</sup> ed. Academic Internet Publishers [in English]. **7. Zhaldak, M. I.,** Kuzmina, N. M., & Berlinska, S. Yu. (1995). Teoriia ymovirnostei i matematychna statystyka z elementamy informatsiinoi tekhnolohii [Theory of probabilities and math statistics with elements of information technology]. K.: Vyshcha shkola [in Ukrainian]. **8. Zhuk, Yu. O.** et al. (Eds.). (2012). Eksperyment na ekrani kompiutera [Experiment on computer screen]. K.: Pedah. dumka [in Ukrainian]. **9. Cole, J.,** & Foster, H. (2008). Using Moodle. 2nd edition. Sebastopol: O'Reilly [in English]. **10. Hillar P. Silvina.** (2011). Moodle 2.0 Multimedia. Birmingham: Cookbook Packt Publishing [in English]. **11. Uinston, P.** (1985). Iskusstvennyj intellekt [Artificial intellect]. M.: Mir [in Russian]. **12. Intellegente** Systeme: Adaptives und Explotatives Lernen. (1985). Bruxelles: Luxemburg [in English]. **13. Loboda, Yu. H.** (2007). Deiaki aspekty zastosuvannia kompiuterno-intehrovanykh tekhnolohii u protsesi navchannia [Some aspects of the application of computer-integrated technologies in the learning process]. *Наук. вісн. Південноукр. держ. ун-ту ім. К. Д. Ушинського – Scientific Bulletin of South Ukrainian State University named from K. D. Ushinsky, 9-10*, 118-126 [in Ukrainian]. **14. Tiffin, D.,** & Radzhasingam, L. (1999). Chto takoe virtual'noe obuchenie: Obrazovanie v informacionnom obshchestve [What on-line education is: Education in

information society]. Transl. from English. M.: Informatika i obrazovanie [in Russian].

15. **Ibragimov, I. M.** (2005). Informacionnye tekhnologii i sredstva distancionnogo obucheniya [Information technologies and on-line devices]. Eds. A. N. Kovshova. M.: Izdat. centr «Akademiya» [in Russian].

16. **Kravchuk, L. V.** (2011). Vykorystannia Internet-resursiv u vykladanni inozemnykh mov [Use of Internet resources in teaching foreign languages]. *Suchasni tendentsii v kompiuteryzovanomu navchanni inozemnykh mov – Current trends in computerized foreign language teaching*, 6, 226-234 [in Ukrainian].

**Сура Н. А. Сучасні технології професійної іншомовної підготовки у вищій технічній школі**

У статті розглянуто дидактичні можливості й проаналізовано сучасний стан застосування комп'ютерно-інтегрованих технологій у контексті професійної іншомовної підготовки у вищій технічній школі.

Представлено шляхи реалізації дидактичних можливостей комп'ютерно-інтегрованих технологій професійної іншомовної підготовки у вищій технічній школі, що дозволило виділити й класифікувати їх за характером, ступенем взаємодії та складністю застосування у навчальному процесі. Розглянуто основні підходи до організації професійної іншомовної підготовки на практичних заняттях за допомогою комп'ютера та Інтернету. Конкретизовано поняття «дистанційне навчання», окреслено його переваги щодо організації навчального процесу, розглянуто етапи педагогічної технології дистанційного навчання («викладач-студент»; «викладач-студенти»; «навчання через Інтернет»; «віртуально-тренінгова технологія із застосуванням усіх форм дистанційного навчання»).

*Ключові слова:* комп'ютерно-інтегровані технології, професійна іншомовна підготовка, дистанційне навчання, вища технічна школа.

**Сура Н. А. Современные технологии профессиональной иноязычной подготовки в высшей технической школе**

В статье рассмотрены дидактические возможности и проанализировано современное состояние применения компьютерно-интегрированных технологий в контексте профессиональной иноязычной подготовки в высшей технической школе. Представлены пути реализации дидактических возможностей компьютерно-интегрированных технологий профессиональной иноязычной подготовки в высшей технической школе, что позволило выделить и классифицировать их по характеру, степени взаимодействия и сложности применения их в учебном процессе. Рассмотрены основные подходы к организации профессиональной иноязычной подготовки на практических занятиях с помощью компьютера и Интернета. Конкретизировано понятие «дистанционное обучение», показаны его преимущества в учебном процессе, рассмотрены этапы педагогической технологии



дистанційного навчання («преподаватель-студент», «преподаватель-студенты», «обучение через Интернет», «виртуально-тренінгова технологія з використанням всіх форм дистанційного навчання»).

*Ключевые слова:* комп'ютерно-інтегровані технології, професійна іноязычна підготовка, дистанційне навчання, вища технічна школа.

### **Sura N. Modern Computer-Integrated Technologies of the Foreign-Language Training in Post-Secondary Technical Institutions**

The article dwells upon the deductive opportunities and the analysis of the computer-integrated technologies in the context of professional training in the foreign language in post-secondary technical institutions. The article gives the methods of deductive realization of computer-integrated technologies of professional training in foreign language in post-secondary technical institutions which allowed us to identify and classify them by character, level of cooperation and complexity of application during the learning process.

It dissects the main approaches to the organization of professional training in the foreign language during workshops via computer and Internet.

It determines the notion of 'remote learning', outlines its benefits as for the organization of the learning process, the stages of pedagogical technologies of remote learning ('professor-student'; 'professor-students'; 'learning via Internet'; 'virtual-training methodology with the application of all forms of remote learning'). The author highlights the positive features and advantages of considered computer-integrated technologies of the foreign-language training in post-secondary technical institutions. The items of integration into the global community via computer and Internet and pedagogical conditions that ensure the deductive effectiveness of application of modern computer-integrated technologies in the context of the foreign-language training in post-secondary technical institutions are considered in the abstract.

*Key words:* computer-integrated technologies, professional training in the foreign language, remote (distance) learning, post-secondary technical institution.

Стаття надійшла до редакції 13.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Харченко С. Я.

УДК 378.147:796.071.4

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-376-384

**Шехавцов Михайло Олексійович,**  
доктор філософії, старший викладач  
кафедри олімпійського та професійного спорту  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
shekhavtsov1976@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-7691-9564>

### **ПІДГОТОВКА МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Мета державної політики щодо розвитку системи вищої освіти полягає у створенні умов для становлення особистості, можливості навчання впродовж життя, творчої самореалізації кожного громадянина України, вихованні покоління людей, здатних якісно працювати та примножувати цінності громадянського суспільства.

Особливу роль у виконанні цього завдання відводиться вчителям фізичної культури, які забезпечують гармонійний фізичний розвиток учнівської молоді, її підготовку до здорового повноцінного життя.

На практиці викладачі фізкультури відчують труднощі в організації змагальної діяльності студентів. Це одна з причин недостатнього забезпечення теоретичної та практичної підготовленості випускників педагогічних університетів, що визначає актуальність пошуку шляхів модернізації підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання до організації змагальної діяльності здобувачів. Це вимагає розширення спектру знань, навичок і умінь, необхідних майбутнім викладачам фізичного виховання.

Підготовка майбутніх викладачів фізичного виховання до організації змагальної діяльності здобувачів повинна здійснюватися на етапі професійної підготовки в закладах вищої освіти.

У соціально-економічному аспекті актуальність дослідження обумовлена тим, що модернізація освіти заснована на підході, який відображає соціально-економічний розвиток суспільства і попит на фізичну культуру і спорт як основу здорового способу життя. Отже, у майбутнього викладача фізичного виховання в процесі навчання в університеті повинна бути сформована готовність до організації змагальної діяльності здобувачів освіти.

Проте, незважаючи на детальну розробленість багатьох теоретичних і практичних аспектів підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання до професійної діяльності, недостатньо розкритими

залишаються питання формування у них готовності до організації змагальної діяльності у педагогічних ситуаціях, що виникають у процесі фізичного виховання здобувачів ЗВО.

Зважаючи на те, що відповідній підготовці майбутніх викладачів фізичного виховання на профільних факультетах нашої країни не приділяється належної уваги, було проведено дослідження, мета якого – науково обґрунтувати методика формування готовності здобувачів освіти до організації змагальної діяльності у педагогічних ситуаціях.

З огляду на вищевикладене, актуальність обраної теми дослідження «Підготовка майбутніх вчителів фізичного виховання до організації змагальної діяльності» – не викликає сумнівів.

*Мета статті* полягає в тому, щоб розробити модель формування готовності майбутніх викладачів фізичного виховання до організації змагальної діяльності здобувачів освіти та педагогічних умов для її реалізації.

За останні роки помітно зріс інтерес до вивчення ролі і місця фізичного виховання в закладах вищої освіти, переглядаються сформовані раніше підходи, що знаходять своє відповідне висвітлення в змісті нового освітнього стандарту, нових навчальних планах і програмах, пошуку шляхів удосконалення професійної підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання (Гринченко, 2012, с. 103-109).

Проблема професійної підготовки майбутнього педагога є досить актуальною в теорії та практиці вищої школи, а її вивчення почалося ще в 50-ті роки минулого століття (Р. Уайт, 1959; В. Заціорський, 1966; Л. Матвєєва, 1968; А. Новікова, 1968; Н. Хомський, 1972; Б. Ашмарин, 1979; В. Афанасєв, 1980; Н. Кузьміна, 1982; та ін.), де професійна підготовка розглядалася як певний рівень розвитку особи: усвідомлення поставленого завдання; вироблення плану та регулювання майбутніх дій; відповідно до поставленої мети застосування засобів і прийомів діяльності; співставлення отриманих результатів із вихідними умовами (Шандригось, 2013, с. 221-223).

Різним аспектам підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання до професійної діяльності присвячено роботи Л. Сущенко, А. Конаха, І. Ляхової, Г. Генсерук, Є. Захаріної, В. Наумчук, В. Бабича, Г. Михайлишин, О. Федик, А. Сущенко, В. Папучі тощо.

Концептуальні засади підготовки майбутніх фахівців фізичного виховання та спорту обґрунтовано у працях вітчизняних науковців (А. Цьось, Е. Вільчковський, Л. Демінська, Б. Шиян, М. Носко, Л. Сущенко та ін.) і ряду зарубіжних дослідників (Г. Бабушкін, В. Байдак, В. Головін, В. Ільїніч, А. Кузьмін та ін.). Формування спеціальної компетентності та готовності майбутніх учителів фізичної культури до професійної діяльності досліджували такі вчені, як О. Богініч, Г. Генсерук, М. Данилко, Н. Зубанова, Р. Карпюк, В. Наумчук, В. Смолюк. Окремі чинники підготовки майбутнього учителя розглядали О. Дубогай, О. Ахвердова, В. Горащук, В. Бобрицька та ін.; розробці

моделей підготовки фахівців фізичної культури присвятили свої роботи А. Демінський, В. Мазін, О. Свєртнєв та ін.; підготовки фахівців зі спортивних ігор Л. Волков, І. Верблюдов, В. Бабаліч та ін.; готовності до професійної діяльності майбутніх учителів фізичної культури – Л. Богданова, Р. Карпюк, О. Онопрієнко та ін. (Свєртнєв, 2009, с. 330).

Підготовка майбутніх викладачів фізичного виховання є одним з показників професійної фізичної активності. Тому ми вважаємо, що студенти повинні брати участь у спортивних заходах, які є частиною навчання.

Конкурс або змагання – це соціальна сфера, де майбутні викладачі фізичного виховання проводять заходи, які дозволяють їм досягти певних навичок і проявити якомога більше компетенцій (Бейсєнова, 2012, с. 65-68).

Сама конкуренція характерна не тільки для спорту, але і для інших видів діяльності людини. змагання між приватними компаніями; фестивалів; конкурси; змагання між працівниками установ тощо, однак, всі спірні аспекти цього виду діяльності без винятку не підривають їх існування, оскільки вони не є їх конкретними підставами.

На думку В. Деміна, спортивна діяльність не може існувати окремо без їх основного складового елемента – змагання, без якого вона повністю втрачає своє значення, свою специфіку. Показано, що в розвитку людської культури основні напрямки протистояння, змагання, ігри є первинними; тільки пізніше стали з'являтися елементи, методи, форми підготовки до їх участі і закріплюватися на практиці (Демін, 2016, с. 192-193). Тому генетично спорт «старіше», ніж спортивна підготовка та інші форми підготовки спортсменів. Спортивні змагання виступають в якості причини, яка породила тренування, а не навпаки.

В. Демін також висловлює оригінальну думку про причини занять спортом. На думку автора, спортивні ігри древніх греків є однією з блискучих спроб знайти організацію, високодемократичну форму, яка могла б мирно вирішити суперечки між конкуруючими громадами. У зв'язку з тим, що створюються спортивні майданчики для змагань, що відповідають видам спорту, для того, щоб вони зіграла важливу роль в історичному розвитку суспільства (Демін, 2016, с. 192-193).

С. Брянкін у своїй роботі зазначає, що навколо змагань сформувалася спеціалізована система соціальної організації спорту. Вона включає в себе: мислення, науку та методологію управління; матеріально-технічне та фінансове забезпечення; навчання; вибір і підготовки спортсменів, а також людської діяльності в інших сферах діяльності (Брянкін, 2003, с. 72).

Фізична підготовленість є невід'ємною частиною організації діяльності змагання. Фізична підготовленість – це здатність функціональних систем організму. Вона відбиває необхідний рівень розвитку фізичних властивостей, від якої залежить успіх змагань у спорті (Бим-Бад, 2009, с. 527).

Існують загальна та спеціальна технічна підготовки. Загальна технічна підготовка та фізична активність вимагають різних рухових навичок. Загально-технічна педагогічна задача впливає з підвищення (або відновлення) рухових навичок, що є необхідною умовою набуття рухових навичок при виборі діапазону тренувальних навичок; практична технічна підготовка проводиться як засіб загально-технічної підготовки.

Метою спеціальної технічної підготовки є освоєння обраної спортивної техніки. Вона передбачає вирішення наступних завдань: освоєння практичних навичок, необхідних для успішної участі у змаганнях; застосування спортивного інвентарю, вибір найбільш підходящої форми навчання; технічні навички; отримання знань про спортивні технології.

Л. Лубишева зазначає, що завданнями спеціальної підготовки майбутніх викладачів фізичного виховання повинні стати: формування мотивації та інтересу здобувачів до нових ідей і освоєння передового досвіду; навчання методам пошуку і відбору інформації про інновації; розвиток здатності перенести інноваційний досвід у власну педагогічну діяльність; формування інтересу і здатності до розробки нововведень; навчання основам науково-дослідницької діяльності, організації та проведення педагогічного експерименту; навчання передачі власного інноваційного досвіду (Лубишева, 2001, с. 162-166).

О. Гришина вказує на значення розвитку мотивів, які спонукають майбутніх викладачів фізичного виховання формувати потребу учнів у здоровому способі життя, зберігати і підтримувати у них здоров'я, стає відправним моментом для оволодіння здобувачами різних типів наукових знань, реалізація яких у практичній педагогічній діяльності сприяє формуванню у студентів досвіду здорового способу життя (Гришина, 2005, с. 228).

Психологічну підготовку слід розуміти як сукупність психолого-педагогічних заходів, а також фізкультурно-спортивної діяльності спортсмена та відповідних умов його життєдіяльності з метою забезпечення того, щоб психологічна підготовка зазвичай поділялася на загальну та спеціальну у встановленні таких психічних функцій, процесів, станів та рис особистості. Цей вид тренування також враховує психічний стан, методи активної саморегуляції, можливість виконання потрібних рухів в екстремальних умовах, емоційну стійкість, усунення напруги та фізичних навантажень.

Загально-психологічна підготовка проводиться у позаурочний час. Вона проводиться паралельно із техніко-тактичною підготовкою. Але вона може також виконуватися і поза фізичною активністю, коли здобувач самостійно, або за допомогою психолога, що спеціалізується на певних завданнях, виконує вправи для покращення особистісних якостей, підвищення працездатності.

Спеціальна психологічна підготовка спрямована насамперед на розвиток психологічної готовності здобувачів до участі в конкретному

змаганні. Психологічна готовність до змагань характеризується впевненістю в меті, оптимальним рівнем боротьби з бажаннями, емоційним гнівом, різними негативними зовнішніми та внутрішніми впливами, стійкістю проти високої якості, їх діями, почуттями, поведінкою, довільним контролем, здатністю боротися з змінним середовищем».

Майбутній викладач фізичного виховання має бути підготовлений до викладацької, навчально-виховної, науково-методичної та організаційно-керівної діяльності у системі середньої освіти відповідно до отриманої спеціальності. Типовими видами його діяльності є: навчально-виховна, фізкультурно-оздоровча, спортивна, організаційна та рекреаційно-профілактична робота. Означені вище види діяльності включають: планування процесу фізичного виховання; організацію і проведення уроків фізичної культури; проведення навчально-тренувальних занять, організацію секційної роботи, підготовку шкільних команд до змагальної діяльності; пропагування здорового способу життя та контроль за рівнем здоров'я і фізичної підготовки студентів; підвищення власного професійного рівня, узагальнення та впровадження передового досвіду роботи (Кашуба, 2016, с. 245-251).

У будь-якому виді спорту комплексне тренування є одним із найважливіших факторів спортивного вдосконалення. Наприклад, у тих видах спорту, тренувальний процес у яких носить цілорічний характер (футбол, інші спортивні ігри). Виконання спеціальних вправ щодо розвитку сили, витривалості, поліпшення координації рухів та гнучкості, розвитку окремих тактичних елементів не зможе замінити реальні спортивні ігри та змагання. Тільки у грі, на змаганнях повністю розкриваються всі здібності кожного учня, у тому числі посилюються технічні та тактичні навички, створені та закріплені, а також розвиток усіх органів та систем організму та особистості, психологічні властивості особистості у гармонійній єдності.

Для успішної організації змагальної діяльності майбутнім викладачам фізичного виховання потрібно оволодіти такими необхідними навичками: точно визначати конкретні цілі та завдання; правильно планувати підготовку до змагань; застосовувати раціональні та ефективні форми їх проведення; усувати негативні чинники, що виникають в процесі змагань; враховувати та контролювати особистісно-психологічні фактори.

Як свідчить аналіз літературних джерел, дослідження змагальної діяльності у спортивних іграх носить, як правило, односторонній характер (Мельник, 2015, с. 115-118).

Отже, майбутній викладач фізичного виховання повинен володіти певними психолого-педагогічними та спеціальними (галузевими) знаннями, навичками та вміннями, необхідними для організації змагань та підготовки учнів до вибору виду спорту. Якість освітнього процесу і професійної підготовки студентів ЗВО є головною ознакою освіти, відрізняє її від інших соціальних явищ і видів діяльності. Можливість виміру якості дозволяє

співвідносити фактичні результати вимірів із заданими стандартами, еталонами, нормами. Також важливий сам процес моніторингу, тобто змістовної інтерпретації фактичних результатів освітньої діяльності, вираження ставлення до них. Професійна готовність майбутніх викладачів фізичного виховання виступає як цілісний стан особистості, що виражає якісні характеристики її спрямованості, свідомості, професійної позиції, іміджу, рівня оволодіння професійно-педагогічними діями.

У подальшій діяльності розглянемо особливості змагальної діяльності з учнями підліткового віку.

### **Список використаної літератури**

- 1. Бейсенова Г. К.** Использование методов математической статистики в тестировании физической подготовленности спортсменов. *Вестник спортивной науки*. 2012. № 6. С. 65–68.
- 2. Бим-Бад Б. М.** Педагогический энциклопедический словарь. М. : Большая Российская Энциклопедия, 2009. 527 с.
- 3. Брянкин С. В.** Структура и функции современного спорта : учебное пособие. М., 2003. 72 с.
- 4. Гринченко І. Б.** Процес професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури в країнах Європи і в Україні. *Педагогічний дискурс*. 2012. Вип. 12. С. 103–109.
- 5. Гришина Е. П.** Формирование готовности будущего учителя физической культуры к созданию и реализации здоровье сберегающих образовательных технологий : дисс. ... канд. пед. наук : 13.00.08. Самара, 2005. 228 с.
- 6. Демин В. А.,** Пилоян Р. А. Спортивная деятельность в теории функциональной системы. *Педагогика, психология: Спорт в современном обществе : материалы Всемирного научного конгресса*. М. : ГЦОЛИФК, 2000. С. 192–193.
- 7. Кашуба А. А.** Теоретичні аспекти підготовки майбутніх учителів фізичної культури до організації змагальної діяльності зі спортивних ігор. *Інноватика у вихованні: зб. наук. пр.* Рівне : Вид-во РДГУ, 2016. Вип. 3. С. 245–251.
- 8. Лубышева Л. И.** Методология обновления содержания физического воспитания учащейся молодежи. *Материалы совместной научно-практ. конф. РГАФК, МГАФК и ВНИИФК*. М., 2001. С. 162–166.
- 9. Мельник А. Ю.,** Стрельникова Є. Я., Ляхова Т. П. Роль змагальної діяльності в підвищенні рівня сучасного волейболу. *Проблемы и перспективы развития спортивных игр и единоборств в высших учебных заведениях. Сборник статей XI Межд. науч. конф. (6-7 февраля 2015 года)*. Т. 2. Белгород – Харьков – Красноярск : ХГАФК, 2015. С. 115–118.
- 10. Свєртнєв О. А.** Підготовка майбутнього вчителя фізичної культури до спортивно-ігрової діяльності в загальноосвітньому навчальному закладі : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Полтав. держ. пед. ун-т ім. В. Г. Короленка. Полтава, 2009. 330 с.
- 11. Шандригось В.,** Шандригось Г. Проблеми і шляхи підвищення якості професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури *Нова педагогічна думка*. 2013. № 4. С. 221–223. Режим доступу : [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd\\_2013\\_4\\_71](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2013_4_71).

### References

- 1. Bejsenova, G. K.** (2012). Ispol'zovanie metodov matematicheskoy statistiki v testirovanii fizicheskoy podgotovlennosti sportsmenov [Using the methods of mathematical statistics in testing the physical fitness of athletes]. *Vestnik sportivnoy nauki – Bulletin of Sports Science*, 6, 65-68 [in Russian].
- 2. Bim-Bad, B. M.** (2009). Pedagogicheskij enciklopedicheskij slovar' [Pedagogical encyclopedic dictionary]. M.: Bol'shaya Rossijskaya Enciklopediya [in Russian].
- 3. Bryankin, S. V.** (2003). Struktura i funkcii sovremennogo sporta [Structure and functions of modern sport]. M.: Moskovskij oblastnoj institut fizicheskoy kul'tury [in Russian].
- 4. Hrychenko, I. B.** (2012). Protses profesiinoi pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kul'tury v krainakh Yevropy i v Ukraini [The process of professional training of future physical education teachers in Europe and Ukraine]. *Pedahohichnyi dyskurs – Pedagogical discourse*, 12, 103-109 [in Ukrainian].
- 5. Grishina, E. P.** (2005). Formirovanie gotovnosti budushchego uchitelya fizicheskoy kul'tury k sozdaniyu i realizacii zdorov'e sberegayushchih obrazovatel'nyh tekhnologij [Formation of the readiness of the future teacher of physical culture to the creation and implementation of health-saving educational technologies]. *Candidate's thesis*. Samara [in Russian].
- 6. Demin, V. A., & Piloyan, R. A.** (2000). Sportivnaya deyatel'nost' v teorii funkcional'noj sistemy [Sports activity in the theory of functional system]. *Pedagogika, psihologiya: Sport v sovremennom obshchestve – Pedagogy, psychology: Sport in modern society*. (pp. 192-193). M.: GCOLIFK [in Russian].
- 7. Kashuba, A. A.** (2016). Teoretychni aspekty pidhotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kul'tury do orhanizatsii zmahalnoi diialnosti zi sportyvnykh ihor [Theoretical aspects of preparation of future physical education teachers for the organization of competitive activities in sports games]. *Innovatyka u vykhovanni: zb. nauk. pr. – Innovation in education: a collection of scientific papers*. (Vols. 3), (pp. 245-251). Rivne: Vyd-vo RDHU [in Ukrainian].
- 8. Lubysheva, L. I.** (2001). Metodologiya obnoveniya soderzhaniya fizicheskogo vospitaniya uchashchejsya molodezhi [Methodology for updating the content of physical education of students]. *Materialy sovmestnoj nauchno-prakt. konf. RGAFK, MGAFK i VNIIFK – Materials of joint scientific-practical conference. RGAFK, MGAFK and VNIIFK*. (pp. 162-166). Moscow [in Russian].
- 9. Melnyk, A. Yu., Strelnykova, Ye. Ya., & Liakhova, T. P.** (2015). Rol zmahalnoi diialnosti v pidvyshchenni rivnia suchasnoho voleibolu [The role of competitive activities in raising the level of modern volleyball]. *Problemy i perspektivy razvitiya sportivnyh igr i edinoborstv v vysshih uchebnyh zavedeniyah – Problems and prospects for the development of sports games and martial arts in higher educational institutions*. (Vols. 2), (pp. 115-118). Belgorod – Har'kov – Krasnoyarsk : HGAFK [in Ukrainian].
- 10. Sviertniev, O. A.** (2009). Pidhotovka maibutnoho vchytelia fizychnoi kul'tury do sportyvno-ihrovoi diialnosti v zahalnoosvitnomu navchalnomu zakladi [Preparation of the future teacher of physical culture for sports and game activity in a comprehensive school]. *Candidate's thesis*. Poltava [in Ukrainian].
- 11. Shandryhos, V., &**



Shandryhos, H. (2013). Problemy i shliakhy pidvyshchennia yakosti profesiinoi pidgotovky maibutnikh uchyteliv fizychnoi kultury [Problems and ways to improve the quality of professional training of future physical education teachers]. *Nova pedahohichna dumka – New pedagogical idea*, 4, 221-223. Retrieved from [http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd\\_2013\\_4\\_71](http://nbuv.gov.ua/UJRN/Npd_2013_4_71) [in Ukrainian].

**Шехавцов М. О. Підготовка майбутніх учителів фізичного виховання до організації змагальної діяльності**

У статті розкрито сутність, зміст та структуру базових понять дослідження: «змагальна діяльність майбутніх вчителів фізичного виховання», «готовність до організації змагальної діяльності здобувачів» на основі аналізу психолого-педагогічної, історичної літератури та нормативних документів. Виявлено специфіку готовності до організації змагальної діяльності здобувачів у закладах вищої освіти. Розкрито та охарактеризовано вміння, якими мають оволодіти майбутні учителі фізичного виховання для успішної реалізації їх професійної діяльності, а також навички, які необхідні для успішної організації змагальної діяльності зі спортивних ігор. Визначено, що майбутні учителі фізичного виховання мають бути підготовленими до викладацької, навчально-виховної, науково-методичної та організаційно-керівної діяльності відповідно до отриманої спеціальності, де типовими видами його діяльності є: навчально-виховна, фізкультурно-оздоровча, спортивна, організаційна та рекреаційно-профілактична робота і включають у себе: планування процесу фізичного виховання; організацію і проведення занять з фізичного виховання; проведення навчально-тренувальних занять, організацію секційної роботи, підготовку спортивних команд до змагальної діяльності; пропагування здорового способу життя та контроль за рівнем здоров'я і фізичної підготовки учнів; підвищення власного професійного рівня, узагальнення та впровадження передового досвіду роботи.

*Ключові слова:* змагальна діяльність, готовність, заклади вищої освіти, здобувачі, майбутні вчителі, фізичне виховання, фізична підготовка.

**Шехавцов М. А. Подготовка будущих учителей физического воспитания к организации соревновательной деятельности**

В статье раскрыта сущность, содержание и структура базовых понятий исследования: «соревновательная деятельность будущих учителей физического воспитания», «готовность к организации соревновательной деятельности соискателей» на основе анализа психолого-педагогической, исторической литературы и нормативных документов. Выявлена специфика готовности к организации соревновательной деятельности соискателей в учреждениях высшего образования. Раскрыты и охарактеризованы умения, которыми должны овладеть будущие учителя физического воспитания для успешной реализации их профессиональной деятельности, а также навыки, необходимые для успешной организации соревновательной деятельности

в спортивных играх. Определено, что будущие учителя физического воспитания должны быть подготовлены к преподавательской, учебно-воспитательной, научно-методической и организационно-руководящей деятельности в соответствии с полученной специальностью, где типичными видами его деятельности являются: учебно-воспитательная, физкультурно-оздоровительная, спортивная, организационная и рекреационная-профилактическая работа включающая в себя: планирование процесса физического воспитания; организацию и проведение занятий по физическому воспитанию; проведение учебно-тренировочных занятий, организацию секционной работы, подготовку спортивных команд к соревновательной деятельности; пропаганда здорового образа жизни и контроль за уровнем здоровья и физической подготовки учащихся; повышение собственного профессионального уровня, обобщение и внедрение передового опыта работы.

*Ключевые слова:* соревновательная деятельность, готовность, учреждения высшего образования, соискатели, будущие учителя, физическое воспитание, физическая подготовка.

#### **Shekhavtsov M. Preparation of Future Physical Education Teachers for the Organization of Competitive Activities**

The article reveals the essence, content and structure of basic research concepts: «competitive activities of future physical education teachers», «readiness to organize competitive activities of applicants» based on the analysis of psychological and pedagogical, historical literature and regulations. The specifics of readiness to organize competitive activities of applicants in higher education institutions are revealed. The skills that future physical education teachers must master in order to successfully implement their professional activities, as well as the skills necessary for the successful organization of competitive activities in sports games are revealed and characterized. It is determined that future teachers of physical education should be prepared for teaching, educational, scientific-methodical and organizational-managerial activities in accordance with the received specialty, where the typical types of its activities are: educational, physical culture, sports, organizational and recreational prophylactic work and include: planning the process of physical education; organization and conduct of physical education classes; conducting training sessions, organizing section work, preparing sports teams for competitive activities; promoting a healthy lifestyle and monitoring the health and fitness of students; raising one's own professional level, generalization and implementation of best practices.

*Key words:* competitive activity, professional readiness, institutions of higher education, applicants, future teachers, physical education, physical training.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Кравченко О. І.

УДК 37.01:378.046.4

DOI: 10.12958/2227-2844-2022-3(351)-385-394

**Юрків Ярослава Ігорівна,**

доктор педагогічних наук, доцент,  
проректор з науково-педагогічної роботи  
ДЗ «Луганський національний університет  
імені Тараса Шевченка», м. Полтава, Україна.  
yurkiv.yara@gmail.com  
<https://orcid.org/0000-0001-9890-7855>

### **ІНФОРМАЦІЙНО-ЦИФРОВА КОМПЕТЕНТНІСТЬ ВИКЛАДАЧА В УМОВАХ ОСВІТНЬОГО ПРОЦЕСУ ONLINE**

Уже 8 років Україна проходить найтяжчі випробування за часи незалежності: воєнні події на сході України 2014-2022 років; карантин 2020-2022 років; повномасштабна воєнна агресія Росії 2022 року. Безумовно, освітня система у цій ситуації не може повноцінно функціонувати. У цій площині окресленого питання, велика відповідальність за якість освітнього процесу покладена на викладача, на його бажання та вміння знаходити альтернативні форми роботи зі здобувачами вищої освіти, тобто сформовану на високому рівні інформаційно-цифрову компетентність викладача.

Стрімкий розвиток техногенно-інформаційного суспільства поставив необхідність забезпечення у майбутніх випускників закладів вищої освіти відповідних інформаційно-цифрових компетентностей. Окремими аспектами зазначеної проблеми займалися С. Антошук, В. Биков, О. Гриценчук, К. Гринчишина, В. Горленко, І. Іванюк, В. Калінін, Л. Калініна, С. Касьян, О. Коневщинська, О. Овчарук, В. Сидоренко, О. Сисоєва та ін. Проблеми формування інформаційно-цифрової компетентності приділяли увагу В. Горленко, К. Гринчишина, В. Калінін, Л. Калініна, С. Касьян, В. Сидоренко, О. Сисоєва та ін. При цьому докладного вивчення питання щодо застосування можливостей сучасних інформаційних технологій в умовах обмеженого доступу учасників освітнього процесу до навчального закладу дуже мало.

Мета статті: розглянути переваги сформованої інформативно-цифрової компетентності викладача для організації освітнього процесу online.

Цифрові дані та повідомлення (текстові, візуальні) давно стали атрибутом соціальної взаємодії, комунікації, обміну інформацією, навчання. А, в умовах воєнних подій в нашій країні та дистанційного навчання, закладам вищої освіти слід прийняти цей виклик, створюючи

гнучке, інтерактивне, персоналізоване, інформаційно насичене, доступне середовище (Жижек, 2017, с. 163).

В європейських еталонних рамках (Сисоєва, 2015) виділено вісім основних компетентностей для навчання протягом усього життя. Серед них – навички роботи з цифровими носіями займає провідне місце. Ця компетентність визначається як впевнене та критичне використання технологій інформаційного суспільства для роботи, відпочинку та спілкування. Основні навички складають: використання комп'ютерів для: пошуку, оцінки, збереження, розповсюдження, подання та обміну інформацією; для спілкування та участі в роботі об'єднаних мереж через Інтернет.

У Концепції «Нова українська школи» (Концепція, 2016) також однією з ключових компетентностей є інформаційно-цифрова компетентність, яка передбачає впевнене, і одночасно критичне використання інформаційно-комунікаційних технологій (ІКТ) для створення, пошуку, обробки, обміну інформацією на роботі, публічному просторі та міжособистісному спілкуванні. А також інформаційну та медіа-грамотність, основи програмування, алгоритмічного мислення, роботу з базами даних, навички безпеки в Інтернеті та кібербезпеки, поняття етики роботи з інформацією (авторське право, інтелектуальна власність тощо).

На думку О. Хуторського, ІКТ-компетенція – це сукупність взаємозалежних якостей особистості (знань, умінь, навичок, способів діяльності), що дозволяють за допомогою реальних об'єктів та інформаційно-комунікаційних технологій самостійно шукати, аналізувати та відбирати необхідну інформацію, організовувати, перетворювати, зберігати та передавати її (Хуторський, 2008).

І. Потапюк, Л. Потапюк зазначають, що, інформаційна компетентність – це вміння за допомогою технічних засобів та інформаційних технологій самостійно шукати, аналізувати та добирати необхідну інформацію, обробляти її, зберігати та передавати, її основними компонентами є:

а) інформаційний (здатність до ефективної роботи з інформацією у всіх формах її подання);

б) комп'ютерний (вміння та навички щодо роботи з сучасними комп'ютерами та засобами ПЗ;

в) застосування (здатність застосовувати сучасні ІКТ для роботи з інформацією та розв'язування різноманітних задач).

Цифрова компетентність – це здатність вміти використовувати цифрові медіа й ІКТ, розуміти і критично оцінювати різні аспекти цифрових медіа і медіа контенту, а також вміти ефективно комунікувати у різноманітних контекстах (Потапюк, 2019).

У статті «Апгрейд» для мозку», І. Воротникова, наголосила, що у світі використовуються прийняті в 2008 році міжнародні стандарти ЮНЕСКО. Визначають три рівні ІКТ-компетентності, які можна дуже

просто схарактеризувати – «для себе», «для здобувачів освіти», «для суспільства». Якщо педагог опановує щось нове «для себе» – з цікавості, вивчає якісь основні інструменти, починає потроху щось впроваджувати, але нічого принципово не змінює, – це перший рівень, так звана цифрова грамотність. Другий рівень – коли викладач працює вже зі здобувачами освіти, знає багато корисних ресурсів, активно застосовує на практиці проектні та інтерактивні технології. Коли педагог досяг третього рівня ІКТ-компетентності, він своїми знаннями ділиться не лише із своїми здобувачами освіти: створюючи сайт або блог, він знає, що побачити опубліковане можуть усі люди (Кулик, 2017).

Знання та вміння педагогічних працівників щодо впровадження інноваційних технологій в освітній процес, дають можливість користуватись ними для створення презентацій, документів чи обговорення різних подій, об'єднують своїх користувачів у віртуальні спільноти. У процесі використання викладачем сучасних інформаційних технологій у здобувачів вищої освіти формуються та удосконалюють вміння: використовувати різні джерела інформації, користуватися новими інформаційними технологіями та ПЗ, переробляти інформацію для отримання певного продукту, критично аналізувати, порівнювати, систематизувати та самостійно опрацьовувати інформацію.

Уміле використання викладачем досягнень ІКТ в умовах освіти online дозволяє зробити навчання цікавим; ефективно вирішує проблему наочності; дає можливість здобувачам освіти шукати необхідний навчальний матеріал у віддалених базах; індивідуалізувати процес навчання; самостійно аналізувати та виправляти допущені помилки; здійснювати самостійну навчально-дослідницьку діяльність (гринев). Тому, впровадження викладачем форм, методів і засобів ІКТ у освітній процес має охоплювати всі види його діяльності викладача в умовах обмеженого доступу до освітнього процесу в аудиторії.

Н. Онещук виокремлює такі основні методи застосування е-комунікацій в освітньому середовищі: пояснювально-ілюстративний, дослідно-пошуковий, контрольний які цілком можна використовувати під час освіти online (Онещук, 2017).

Пояснювально-ілюстративний метод передбачає застосування електронних ресурсів у навчальному процесі: відеофрагменти, готові таблиці, схеми, презентації. Викладачем і здобувачами вищої освіти та створюються презентації, які дозволяють створити інформаційну підтримку під час підготовки та проведення занять або узагальнення знань за вивченим матеріалом.

Пояснювально-ілюстративний метод підвищує пізнавальну активність здобувачів освіти за рахунок наочності й мультимедійних засобів. Дослідно-пошуковий метод орієнтований на активне застосування Інтернет ресурсів. Під час проведення дослідних робіт здобувач освіти виступає в ролі дослідника, аналізує результати свого експерименту і робить висновки, викладач виступає у ролі консультанта.

Дослідно-пошуковий метод підвищує самостійність здобувачів освіти під час пошуку, аналізу інформації, а також самооцінюванні. Контрольний метод (метод контролю й коригування знань, умінь і навичок) дозволяє організувати різні форми перевірки досягнень. В основі даного методу є використання системи тестів на відтворення і застосування на практиці отриманих знань, а також уміння користуватися фактичними знаннями для досягнення поставленої мети відповідно до певних правил, формул, алгоритмів (Сисоєва, 2015).

Так, перебуваючи в ситуації обмеженого доступу до навчального закладу викладач може запропонувати здобувачам освіти лекції у вигляді презентації, інтерактивного плакату, анімованого або відеоконтенту.

На етапі виконання практичних і семінарських вправ використання ІКТ можливе в різних варіантах: від вивчення електронних підручників, виконання завдань у дистанційних курсах до створення власних проєктів або моделей. Цікавою формою може бути переказ пункту плану лекції за допомогою смайликів, аудіо- та відео-файлів, адже це глибша робота з текстом, ніж завчити та забути.

Підготовку до контрольних-модульних за допомогою електронного підручника який можна завантажити на свій мобільний пристрій. Виконання контрольних-модульних робіт можливе за допомогою тестування з варіантами тестових завдань закритого та відкритого типу; написання есе (електронний або письмовий варіант); виконання творчих проєктів які не вимагають особливих ресурсів до яких обмежений доступ в умовах складної життєвої ситуації (стихійне лихо, воєнні дії, самоізоляція тощо).

Новизна, незвичайність, несподіваність подачі навчального матеріалу здатні не тільки викликати миттєвий інтерес, але і пробудити емоції, що породжують бажання вивчити матеріал глибшого, тобто задіяти стійкість інтересу. В умовах віддаленого навчання – це особливо актуальне питання, адже викладач не має можливості тримати увагу здобувачів освіти та контролювати інтерес аудиторії до представленого матеріалу.

Не можемо не звернути уваги на онлайн-сервіс Google Клас (<https://classroom.google.com>), який підтримується також і мобільним додатком Google Classroom. Даний сервіс дозволяє викладачу створювати дистанційні курси; зручно публікувати, коментувати та оцінювати завдання; організувати спільну роботу та ефективна взаємодію всіх учасників освітнього процесу.

У таких дистанційних курсах можна створювати завдання з тестами та інші види завдань, робити оголошення для здобувачів освіти та створювати питання для обговорення. Використання елементів дистанційної освіти в університеті дозволяє: розширити комунікативну сферу здобувачів освіти та викладачів за допомогою ІКТ; розвивати в здобувачів освіти навички самостійної роботи та самоосвіти; формувати

цілісну інформаційно-цифрову компетентність усіх учасників освітнього процесу.

Особливої уваги в умовах освіти online заслуговує неформальна освіта – онлайн-курси. Онлайн-курси – це заздалегідь записані лекції, автоматизовані завдання, які оцінюють рівень знань слухачів, і форум, на якому можна спілкуватися з викладачами. Витрати на навчання з розрахунку на одного здобувача вищої освіти будуть мінімальними. Необхідний курс найвищої якості можна розробити максимум за півроку. Заняття онлайн дають можливість здобути базові знання і підвищити свій рівень освіти. Така форма використання цифрових технологій в організації навчального процесу є набагато ефективнішою, ніж просто дистанційні уроки. Викладач може оперативно проконтролювати, як здобувачі освіти засвоюють матеріал, спрямувати їхні зусилля в потрібне русло та спонукати кожного до подальшої роботи. Звісно, технології такого поєднання можуть бути різними. За змішаного навчання замість лекції здобувачі освіти дивляться онлайн-лекції, можуть ставити запитання на форумі курсу. В офлайн залишається робота на семінарах, виконання лабораторних робіт тощо. Ї обов'язково – індивідуальний контроль над результатами навчання (Галата, 2017 с. 8).

Прекрасною альтернативою освіті online є система Moodle – модульно об'єктивно зорієнтоване середовище навчання. Це система, яка містить у собі всі курси дисциплін і кожен учасник освітнього процесу може входити в цю систему і працювати з тим чи іншим курсом, самостійно оцінювати свій рівень оволодіння навчальним матеріалом, отримати об'єктивну оцінку знань (Буйницька, 2012).

Усе більшої популярності набирає розроблена українськими науковцями електронна платформа mobiSchool. Ідеєю авторської розробки стало: 1) спрямування на організацію та підтримку всіх функцій освітнього процесу: навчальної, розвиваючої, виховної, стимулюючої (мотиваційної) і організаційної (управлінської); 2) використання його за всіх форм навчання.

Задумкою започаткованого стало вирішення проблем:

- організації та підтримки неперервності й доступності навчання у закладі освіти, незалежно від подій, які цьому заважають;
- забезпечення кожного громадянина України доступом до якісного навчання;
- неперервний розвиток та підвищення рівня інформаційно-цифрової компетентності педагогів.

Дана платформа відрізняється від більшості відомих систем управління навчанням, до яких можна її віднести, тим, що забезпечує одночасне й узгоджене функціонування всіх зазначених нижче складників розробленого ЕОР:

- електронного кабінету управління;
- електронних навчальних кабінетів;
- електронних кабінетів здобувачів освіти /батьків;

- web-бібліотеки, що містить адаптований до завдань і специфіки ЗО, навчально-методичний контент.

Її особливості: створений web-прототип ЗО є автентичним – формується відповідно до вимог та потреб ЗО (закладено «принцип лего»); забезпечується е-підтримка та організація всіх форм навчання онлайн та офлайн; створення та зберігання е-портфоліо здобувачів освіти та педагогів; організація та підтримка інтегрованого навчання; залучення до дистанційної роботи в ЗО інноваційних, креативних педагогів (фахівців різних галузей), які проживають в інших населених пунктах; не потребує придбання додаткового обладнання (Карташова, 2016).

Що стосується віку викладача, це не повинно бути обмеженням для застосування ІКТ. Те, що літньому викладачу доведеться вчитися чогось нового, має свої плюси. По-перше, згідно з концепцією навчання протягом життя, варто звикати до постійної самоосвіти. По-друге, викладач, який забув, як це бути здобувачем освіти, знову опиняється в цій ролі. Йому корисно побачити, що певний спосіб подання інформації юнакам не підходить у силу обмеженого доступу до комп'ютеру, інтернету, тому для здобувачів освіти слід шукати варіанти які будуть задовольняти потреби всіх учасників освітнього процесу.

Отже, такі виклики сьогодення, як пандемія COVID-19, воєнні дії в Україні, спричинили стрімкий перехід до використання технологій дистанційного та електронного навчання, мобільного навчання, навчання із залученням інтерактивних методик, навчання за технологією тренінгу тощо. Дистанційне навчання ставить не тільки нові цілі перед здобувачами освіти, але й, насамперед, нові вимоги перед педагогами, які повинні постійно вдосконалювати прийоми та засоби навчання та управління у зв'язку з ситуацією в країні). Подальші наукові дослідження плануємо присвятити питанню формування інформаційно-цифрової компетентності сучасного викладача закладу вищої освіти.

### **Список використаної літератури**

- 1. Жіжек С.** Чума фантазій. Перев. с англ. Е. С. Смирновой. Харків : Гуманітарний центр, 2017. 388 с.
- 2. Сісоєва С. О.** Різниця зрозуміти. Чи постраждає зміст закону? *Освіта: Всеукраїнський громадсько-політичний тижневик*. 2015. № 26-27. С. 8.
- 3. Концепція «Нової української школи».** 2016. URL: <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf> (дата звернення: 17.01.2022).
- 4. Хуторской А. В., Хуторская Л. Н.** Компетентность как дидактическое понятие: содержание, структура и модели конструирования. *Проектирование и организация самостоятельной работы студентов в контексте компетентностного подхода: Межвузовский сб. науч. тр.* Тула : Изд-во Тул. гос. пед. ун-та им. Л. Н. Толстого, 2008. Вып. 1. С. 117–137.
- 5. Потапюк І. П., Потапюк Л. М.** Інформаційно-цифрова компетентність як чинник забезпечення реформування освіти в Україні. *Устойчивое*



*развитие экономики: состояние, проблемы, перспективы : сб. труд. XIII Междунар. научно-практ. конф. (г. Пинск, 26 апреля 2019 г.).* Пинск, 2019. С. 241–243. **6. Кулик Н.** «Апгрейд» для мозку. *Освіта України.* 2017. 30 січ. С. 7. **7. Онещук Н. В.** Методи використання комп'ютерних технологій на заняттях біології. *Молода наука України. Перспективи та пріоритети розвитку : матеріали VII Всеукраїнської з міжнародною участю науково-практичної заочної конференції (м. Одеса, 27-29 липня 2011 р.) / Національний університет «Одеська політехніка».* Одеса, 2011. С. 114–115. **8. Галата С.** Змішана освіта: подружити «онлайн». *Освіта України.* 2017. Лютий. С. 8–9. **9. Буйницька О. П.** Використання віртуального навчального середовища при підготовці фахівців соціальної сфери. *Соціальна робота в Україні: теорія і практика.* 2012. № 1. С. 183–190. **10. Каргашова Л. А.** Відкритий мережевий ресурс «Ассент»: інноваційні можливості для освітян. *Комп'ютер у школі та сім'ї.* 2016. № 5 (133). С. 3–7. **11. Гриневич Е. А.** Организация дистанционного обучения в системе Moodle. Методические указания для преподавателей. Минск : БГАТУ, 2008. 81 с. **12. Рекомендація 2006/962/ЄС** Європейського Парламенту та Ради (ЄС) «Про основні компетенції для навчання протягом всього життя». 2006. URL: [https://www.zakon.rada.gov.ua/laws/show/994\\_975](https://www.zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_975) (дата звернення: 14.01.2022). **13. Шеншев Л. В.** Комп'ютеризація шкільного навчання як комплексна проблема. *Психологія.* 1997. № 1. С. 16.

### References

- 1. Zhizhek, S.** (2017). Chuma fantazyi [The plague of fantasy]. Transl. E. S. Smyrnova. Kharkiv: Humanitarnyi tsentr [in Ukrainian].
- 2. Sisoieva, S. O.** (2015). Riznytsia zrozumity. Chy postrazhdaie zmist zakonu? [Difference to understand. Will the content of the law be affected?]. *Osvita: Vseukrainskyi hromadsko-politychnyi tyzhnevyyk – Education: All-Ukrainian socio-political weekly*, 8, 26-27 [in Ukrainian].
- 3. Kontsepsiia «Novoi ukrainskoi shkoly»** [The concept of the «New Ukrainian School»]. (n. d.). [kmu.gov.ua](https://www.kmu.gov.ua). Retrieved from <https://www.kmu.gov.ua/storage/app/media/reforms/ukrainska-shkola-compressed.pdf> [in Ukrainian].
- 4. Hutorskoi, A. V., & Hutorskaya, L. M.** (2008). Kompetentnost' kak didakticheskoe ponyatie: sodержanie, struktura i modeli konstruirovaniya [Competence as a didactic concept: content, structure and design models]. *Proektirovanie i organizaciya samostoyatel'noj raboty studentov v kontekste kompetentnostnogo podhoda – Design and organization of independent work of students in the context of the competence approach.* (Vols. 1), (pp. 117-137). Tula: Iz-vo Tul. gos. ped. un-ta im. L. M. Tolstogo [in Russian].
- 5. Potapiuk, I. P., & Potapiuk, L. M.** (2019). Informatsiino-tsyfrova kompetentnist yak chynnyk zabezpechennia reformuvannia osvity v Ukraini [Information and digital competence as a factor in ensuring education reform in Ukraine]. *Ustojchivoe razvitie ekonomiki: sostoyanie, problemy, perspektivy – Sustainable development of the economy: state, problems,*

*prospects*. (pp. 241-243). Pynsk: Polesskyi hosudarstvennii unyversytet [in Ukrainian].

**6. Kulyk, N.** (2017). «Aphreid» dlia mozku [«Upgrade» for the brain]. *Osvita Ukrainy – The education of Ukraine*, 30 Sichen, 7 [in Ukrainian].

**7. Oneshchuk, N. V.** (2011). Metody vykorystannia kompiuternykh tekhnolohii na zaniattiakh biolohii [Methods of using computer technologies in biology classes]. *Moloda nauka Ukrainy. Perspektyvy ta priorityty rozvytku – Young science of Ukraine. Perspectives and priorities for development*. (pp. 114-115). Odesa: Natsionalnyi universytet «Odeska politekhnika» [in Ukrainian].

**8. Halata, S.** (2017). Zmishana osvita: podruzhyty «onlain» [Zmishana enlightenment: make friends online]. *Osvita Ukrainy – The education of Ukraine*, Liutyi, 8–9 [in Ukrainian].

**9. Buinytska, O. P.** (2012). Vykorystannia virtualnogo navchalnogo seredovyscha pry pidhotovtsi fakhivtsiv sotsialnoi sfery [Vocabulary of the virtual primary medium in the preparation of faculty in the social sphere]. *Sotsialna robota v Ukraini: teoriia i praktyka – Social work in Ukraine: theory and practice*, 1, 183-190 [in Ukrainian].

**10. Kartashova, L. A.** (2016). Vidkrytyi merezhevyi resurs «Accent»: innovatsiini mozhlyvosti dlia osvityan [Opening resource «Accent»: innovative opportunities for osvityans]. *Kompiuter u shkoli ta simi – The computer at the school is the same*, 5 (133), 3-7 [in Ukrainian].

**11. Grinevich, E. A.** (2008). Organizaciya distancionnogo obucheniya v sisteme Moodle [Organization of distance learning in the Moodle system]. Minsk: BGATU [in Russian].

**12. Rekomendatsiia** 2006/962/YeS Yevropeiskoho Parlamentu ta Rady (YeS) «Pro osnovni kompetentsii dlia navchannia protiahom vsoho zhyttia» [Recommendation 2006/962 / EU of the European Parliament and of the Council (EU) «On core competences for lifelong learning»]. (n. d.). *zakon.rada.gov.ua*. Retrieved from [https://www.zakon.rada.gov.ua/laws/show/994\\_975/](https://www.zakon.rada.gov.ua/laws/show/994_975/) [in Ukrainian].

**13. Shenshev, L. V.** (1997). Kompiuteryzatsiia shkilnogo navchannia yak kompleksna problema [Computerization of school education as a complex problem]. *Psykhologhiia – Psychology*, 1, 16 [in Ukrainian].

**Юрків Я. І. Інформаційно-цифрова компетентність викладача в умовах освітнього процесу online**

У статті розглядається питання інформаційно-цифрової компетентності викладача під час дистанційної системи навчання, як можливість досягнути значних результатів в умовах освіти online. Надаються визначення термінам «інформаційна компетентність», «цифрова компетентність». Проаналізовано сучасні системи віддаленого доступу до освіти. Запропоновано форми організації навчального процесу в умовах освітнього процесу online. Наголошується, що при такому підході до навчання, в здобувачів освіти поступово формуються інформаційна та медіа-грамотність, логічне та алгоритмічне мислення, закладаються навички основ програмування та безпеки в Інтернеті, а також поняття етики роботи з інформацією (авторське право, інтелектуальна власність).

*Ключові слова:* інформаційно-цифрова компетентність, дистанційне навчання, учасники освітнього процесу, інформаційно-комп'ютерні технології.

**Юрків Я. И. Информационно-цифровая компетентность преподавателя в условиях образовательного процесса online**

В статье рассматривается вопрос информационно-цифровой компетентности преподавателя во время дистанционной системы обучения, как возможность достичь значительных результатов в условиях образования online. Предоставляются определения терминам «информационная компетентность», «цифровая компетентность». Проанализированы современные системы удаленного доступа к образованию. Предложены формы организации учебного процесса в условиях образовательного процесса online. Отмечается, что при таком подходе к обучению у соискателей образования постепенно формируются информационная и медиа-грамотность, логическое и алгоритмическое мышление, закладываются навыки основ программирования и безопасности в Интернете, а также понятия этики работы с информацией (авторское право, интеллектуальная собственность).

*Ключевые слова:* информационно-цифровая компетенция, дистанционное обучение, участники образовательного процесса, информационно-компьютерные технологии.

**Yurkiv Ya. Information and Digital Competence of the Teacher in the Educational Process Online**

The article considers the issue of information and digital competence of the teacher during the distance learning system as an opportunity to achieve significant results in online education. It is noted that distance learning sets not only new goals for students, but also, above all, new requirements for teachers, who must constantly improve the methods and tools of teaching and management in connection with the situation in the country. This requires a high level of information and digital competencies of all participants in the educational process. Definitions of the terms «information competence», «digital competence» are given. Modern systems of remote access to education are analyzed. Forms of organization of educational process in the conditions of educational process online are offered. It is noted that with this approach to learning, students are gradually developing information and media literacy, logical and algorithmic thinking, skills in programming and security on the Internet, as well as the concept of ethics with information (copyright, intellectual property).

It is proved that today's challenges, such as the COVID-19 pandemic, military action in Ukraine, have led to a rapid transition to the use of distance and e-learning technologies, mobile learning, learning with interactive methods, training in training technology and more.

*Key words:* information and digital competence, distance learning, participants in the educational process, information and computer technologies.

Стаття надійшла до редакції 18.03.2022 р.

Прийнято до друку 29.04.2022 р.

Рецензент – д. п. н., проф. Караман О. Л.

Наукове видання

**ВІСНИК**

Луганського національного університету  
імені Тараса Шевченка  
(педагогічні науки)

**№ 3 (351) квітень 2022**

Відповідальні за випуск:

д. п. н., доц. **Я. І. Юрків**

к. п. н., доц. **О. В. Отравенко**

---

Здано до склад. 29.03.2022 р. Підп. до друку 29.04.2022 р.  
Формат 60x84 1/8. Папір офсет. Гарнітура Times New Roman.  
Друк ризографічний. Ум. друк. арк. 45,92. Наклад 200 прим. Зам. № 192.

---

***Видавець і виготовлювач***

**Видавництво Державного закладу**

**„Луганський національний університет імені Тараса Шевченка”**

Юридична адреса: пл. Гоголя, 1, м. Старобільськ, 92703. т/ф: (06461) 2-16-02.

Фактична адреса: вул. Коваля, 3, м. Полтава, 36014. т/ф: (095) 105-60-05.

e-mail: luguniv.info.edu@gmail.com

*Свідоцтво суб'єкта видавничої справи ДК № 3459 від 09.04.2009 р.*